Галина Райхерт

ПОДРУЖИМСЯ С ЕДОЙ

или Наставления всем, кто ест

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК
ВСЕМ ПОЧИТАТЕЛЯМ
ИЗВЕСТНЕЙШЕГО РОССИЙСКОГО КУЛИНАРА

ЗАПИСКИ НЕ ТОЛЬКО О КУЛИНАРИИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Галина Райхерт, последовательно придерживаясь идей В. В. Похлебкина в области питания, пропагандирует его кулинарную школу с целью научить готовить не по рецептам, а по желанию и необходимости. Главное – правильно выстроить свои отношения с едой! Кулинария – наука, искусство и ремесло! – предстает с весьма неожиданных сторон. Книга не только занимательна, но познавательна, практична и полезна. Для тех, кто предпочитает пользоваться рецептами, их здесь 172 – редких, порой уникальных, в том числе принадлежащих автору. Следуя же общим советам и оригинальным таблицам, можно с успехом составлять рецепты собственные или вовсе обходиться без них.

Вниманию читателей предлагается также очерк о В. В. Похлебкине, где автор раскрывает свое необычное, хотя и небесспорное понимание личности, жизни, обстоятельств гибели всемирно известного кулинара.

- Галина Райхерт
  - Предисловие
  - Часть первая, познавательная
    - Глава 1
    - Глава 2
    - Глава 3
    - Глава 4
    - Глава 5
    - Глава 6
    - Глава 7
  - Часть вторая, практическая
    - Глава 8
    - Глава 9
    - Глава 10
    - Глава 11
    - Глава 12
    - Глава 13
    - Глава 14
    - Глава 15
    - Глава 16
    - Глава 17
    - Глава 18
    - Глава 19
    - Глава 20, самая длинная
      -

- Фантазии на тему майонеза
- Фантазии на тему заливного
- Фантазии на тему холодных супов
- Фантазии на тему котлет
- Фантазии на тему запеканки

- Часть третья, развлекательная
  - Глава 21
  - Глава 22
  - Глава 23
  - Глава 24
  - Глава 25, самая короткая
- Приложения
- Список использованной литературы
- Загадки библейского персонажа: до и после смерти

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14

Галина Райхерт
Подружимся с едой, или Наставление всем, кто ест. Записки не только о кулинарии

Посвящается маленькому пуделю, которого звали Оливер Вечная Красота, или просто Леля

Еда и питье не дают душе расстаться с телом.

Немецкая пословица

Не есть хорошо —
Не есть хорошо.

Мих. Векслер

Предисловие

Эта книжка сложилась из многих разрозненных заметок, написанных в течение девяти-десяти лет.

Заметки возникли после приобщения к кулинарии. А приобщение началось с прочитанных в школьные годы книг Вильяма Васильевича Похлебкина – самого неординарного кулинара нашей страны, признанного во всем мире практика и теоретика кулинарного искусства[1].

Книги В. В. Похлебкина заставили посмотреть на еду и ее приготовление совершенно по-другому. Оказалось, что кулинария – предмет, о котором стоит и задуматься, и размышлять. Те, кто не читал его работы, даже искренне увлекаясь вопросами кулинарии, рискуют навсегда остаться собирателями рецептов.

Идеи В. В. Похлебкина заслуживают популяризации и развития, поскольку не только следуют исторически сложившимся традициям, но и противостоят несметным разобщенным и разрозненным «теориям» и «системам» в области питания.

Что такое кулинария: ремесло, наука или искусство? И то, и другое, и третье. Ремесло – потому что доступно терпеливым рукам, предполагает сноровку и навыки. Наука – потому что подкреплена серьезными правилами, имеет собственные законы и историю. Искусство – потому что в ней всегда есть место вдохновению, фантазии, творчеству.

В этой книжке зачастую пойдет речь о вещах очень простых, очевидных, общеизвестных. Может возникнуть вопрос: для чего о них говорить и напоминать? Но вспомнить о них необходимо; во-первых, для того, чтобы систематизировать сведения, а во-вторых, потому, что самое простое и очевидное чаще всего искажается, забывается или игнорируется. С той же целью кое-что и повторяется – для лучшей усвояемости (как хорошо пережеванная пища)… Несмотря на простоту, книжка получилась не совсем бесхитростная: что-то надо прочитать и между строк, и сопоставить разные темы.

Адресована книжка прежде всего тем, кто не совсем игнорирует вопросы питания. Замысел автора состоит в том, чтобы заинтересовать читателей обширной, богатой и разнообразной областью человеческих знаний – кулинарией.

В книге рецептов сравнительно немного. Те, что приведены, скорее иллюстрируют, сопровождают текст. Они предназначены для того, чтобы читатели не теряли время на поиски – ведь было бы некорректно сослаться на кулинарное понятие и не привести

пример. Готовить же надо не по рецептам, а по желанию и необходимости. Кулинарные рецепты, как и приемы сексуальной техники, надо знать, чтобы… забыть. Таково убеждение автора. Поэтому более полезны таблицы рекомендательного характера, на основе которых можно многое приобрести. Приведенные варианты и перечни не исчерпывающие…

Читатели не найдут здесь иллюстраций (хотя кстати пришлись простые смешные рисунки!). Броско и ярко иллюстрированные кулинарные книги по значению вполне сопоставимы, сравнимы с глянцевыми журналами, которыми упиваются вместо того, чтобы пришить пуговицу или навести порядок в шкафу… Красивые картинки не добавляют информации – скорее отвлекают.

Скажи мне, что ты ешь, – и я скажу тебе:

• чем ты болеешь;

• кто ты;

• сколько ты проживешь;

• кто твои друзья… и многое другое.

Все возможно. Стоит только обогатить собственное мироощущение, мировосприятие и мировоззрение такой важной частью материальной культуры, как кулинария. Принято считать, что встречают по одежке; но не в последнюю очередь впечатление о человеке складывается из того, что он ест и как ест.

Галина Райхерт

Часть первая, познавательная

Глава 1
Как возникла кулинария?.. И что с ней происходило далее

Кулинария – область человеческой деятельности, связанная с приготовлением разнообразной пищи из продуктов животного и растительного происхождения.

Многие словари

Кухня первобытного человека: от добывания пищи к ее обработке. – Ритуальное происхождение кулинарии. – Возникновение региональной и национальной кухни. – Классификация основных видов современной кухни

Подходя к рассказу о происхождении кулинарии и ее развитии, следует отдавать себе отчет в серьезности, глубине и объеме темы. Понятно, что в небольшой главе такую тему возможно не столько раскрыть, сколько обозначить основные направления и предметы нашего исследования.

Не вызывает сомнения, что первой пищей того существа, которое ученые договорились считать с какого-то времени человеком, была в основном растительная: коренья, листья, орехи, ягоды. Он был сыроедом, но не вегетарианцем, поскольку, когда удавалось, ловил мелкую живность, рыбешку, собирал яйца…

Это был процесс *добывания* еды. До ее *приготовления* — что и означает кулинарию – еще многовековая история.

Придется начать издалека, хотя бы с краткого обзора.

История человечества – процесс настойчивого движения вперед, постоянного совершенствования орудий охоты и труда, разрастания общественных связей, но и постоянная борьба за выживание в тяжелых природных условиях – от повышенной радиации до жары и холода, – при обычной угрозе голодания…

Если мы зададимся вопросом: от какой временной точки начать отсчет существования *человека* и, соответственно, его материальной культуры, то перед нами встанут гигантские напластования времен… Измерять в *веках* можно последующие

эпохи, ближайшие к нашему времени, а *не миллионы* лет, предшествующие появлению разумного человека.

Историки любят приводить наглядный пример. Представим весь период становления человеческого общества равным одним суткам, то есть двадцати четырем часам. Первые 13–14 «часов» прародители людей только начали делать каменные орудия – около 2,5 млн лет назад они пользовались грубо обтесанными рубилами, скребками и умели копать (например, выкапывать съедобные корни), и охотились с таким оружием на крупных животных, и разделывали туши.

Питекантроп, уверенно вставший на две конечности, существовал между 14 и 19 «часами» – около 1 млн лет назад. Эти древние люди уже стали *пользоваться огнем,* а значит, ели горячую пишу, хотя бы эпизодически.

Более разумный и ловкий *неандерталец* жил в промежутке между 19 и 23 «часами» и 30 «минутами»! (Не удивляйтесь такой точности, а то на развитие нашей цивилизации остались и так считаные «минуты».) Около 250 тысяч лет назад неандертальцы, совершенствуя орудия питекантропов, стали более успешно охотиться на крупных животных; они же около 60 тысяч лет назад стали *добывать огонь.* Тогда уже горячая пища стала обыденной, а способы ее приготовления совершенствовались.

Каменный век завершился около 23 «часов» 55 «минут», а все становление современного общества до наших дней, все эпохи, возникновение и исчезновение целых государств и народов заняли всего лишь… «минуты» три!

Культура материальная, таким образом, возникла и развивалась в первобытный период. Существенную (если не основную) ее часть составляла культура кулинарная.

Первобытный человек поначалу находил и поедал пищу. Того, что было добыто охотой, собирательством, примитивным рыболовством, едва хватало на обеспечение жизнедеятельности. Жизнь сводилась к добыванию еды, ее поглощению и отдыху – кратковременному или длительному – в зависимости от съеденного. *Процесс еды,* трапеза, по-видимому, нес большую эмоциональную нагрузку, но не имел обрядового значения и смысла.

Чтобы совершать какие-то действия с пищей, человек должен был ее иметь *много,* гораздо больше, чем можно за один раз съесть, а возможности первобытного человека наедаться впрок сомнений не вызывают. Не надо даже наблюдать за приматами. Современный человек, оказавшийся в тяжелых условиях, почти не способен думать о *приготовлении* оказавшейся в его распоряжении пищи, а тем более о *сохранении* ее. Подобные

пищевые инстинкты унаследованы от самых далеких предков, а не приобретены человеком в процессе эволюции.

Итак, с течением времени, с появлением орудий и оружия еды стало больше, и она стала разнообразней. Но первобытным людям приходилось кочевать, и не из-за тяги к перемене мест, а в поисках пищи, воды, тепла… Охота не могла давать достаточно надежный постоянный источник пищи, поэтому недостаток мяса (и рыбы) восполняли съедобными растениями – плодами, семенами, листьями, корнями. Известны были первобытным людям и фасоль, и кукуруза, и злаки, и прародители современного картофеля.

Можно предположить, что именно злаки – пшеница, просо, ячмень – привлекали внимание наших пращуров. Во-первых, их запасают грызуны, и люди, несомненно, находили и опустошали такие «кладовые». Зерно могло долго храниться! Во-вторых, в отличие от прочего «зеленого корма» зерно было сытным.

В-третьих, его можно было не только жевать, но и растирать камнем, смешать с водой и на костре, на камне испечь лепешку.

Племена перекочевывали к местам, где созревало зерно, и подолгу там жили… Постепенно научились рыхлить землю и не только собирать злаки, но и выращивать их.

Так был сделан первый шаг к *оседлости).*

Усовершенствовались орудия, появились лук и стрелы. Возможно, число крупного зверя сократилось. Люди стали больше есть рыбы, моллюсков и, конечно, зерновых продуктов в разных видах.

Быт *оседлых* и *полуоседлых* племен складывался быстрей и успешней совершенствовался. Оседлые народы занимались ремеслами и обзаводились всяким домашним скарбом. Но в первую очередь строили *постоянное жилище,* в котором была *печь.* Это коренным образом изменяло жизнь, так как в печи можно было готовить лучше, чем на костре, и более разнообразную пишу.

Посуду из глины делали довольно давно, но сейчас ее научились обжигать. Изобретение огнеупорной посуды вызвало в кулинарии наших предков настоящий переворот: появились каши, похлебки, стало возможным использовать все преимущества *варки,* которая, правда, была известна задолго до посуды и печей…

У кочевников сложные очаги возникли много позже, и кухня в целом образовалась более упрощенная.

Наблюдательность как никогда становилась условием *выживания.* Наблюдательность позволила людям не только освоить зачатки земледелия, но и приручить и одомашнить

животных.

Уровень развития материальной культуры со времени *надежного добывания огня* позволяет уже говорить о формировании этнических различий. Именно к этому времени следует отнести начало формирования *национальной и региональной* кухни!

Быт людей каменного века сейчас трудно представить достоверно. Но еще совсем недавно некоторые племена в Австралии, Африке, Южной Америке по своему образу жизни были близки к тем народам, что жили 20–25 тысяч лет назад, и их быт и материальная культура подтверждают догадки и гипотезы историков в отношении наших предков.

Представим наглядно исторические периоды зарождения кулинарной культуры.

	Время	**Орудия, утварь**	**Основная пища**	**Виды обработки**
Человек умелый	2,5 млн лет назад	Каменные рубила, скребки	Растительная пища, мясо, рыба	Первичная
Питекантроп	1 млн лет назад	То же	То же	Пользовался огнем, тепловая обработка — эпизодически
Неандерталец	250—40 тыс. лет назад	То же, более легкие	То же	Первичная, добывал огонь, тепловая обработка
Человек разумный современного типа	40—30 тыс. лет назад	Каменные и костяные ножи, посуда из дерева, раковин, кожаные мешки	То же	Первичная и тепловая обработка
Он же	7—9 тыс. лет назад	То же и глиняная посуда	Растительная пища, в том числе выращенное зерно, рыба, мясо дичи и домашнего скота	То же
Он же	Около 5 тыс. лет назад	Посуда из дерева, глины, бронзовая утварь	То же	То же

Здесь перечислены предметы, относящиеся к приготовлению еды, но у первобытного человека было много и прочей домашней утвари и оружия.

Можно с большой долей вероятности предположить, что приготовлению еды предшествовало не что иное, как ее *сохранение.* Некоторые излишки пищи надо было в первую очередь *спрятать* от врагов – чужих людей, зверей и птиц. Можно было закопать, подвесить повыше… Навыками сохранения добычи обладают и многие животные: мы уже упоминали о зерновых кладовых. На время переходов кочующим племенам надо было иметь какой-то запас. Охотникам и воинам во время походов тоже нужны были запасы еды.

Следующая ступень – *сделать запасы* на голодное время, для чего годились не все продукты. Третья ступень сохранения – *обеспечить съедобность* спрятанных и запасенных продуктов! Именно на третьей ступени, практически неизвестной животным, возникли некоторые кулинарные способы приготовления! Как вы думаете, откуда взялось квашение, вяление, копчение?

Очевидно, что приготовление, то есть обработка, началась с элементарных действий, эволюционируя на протяжении всей истории человечества. Этот процесс не прекращается и в настоящее время. Трудно говорить о *кулинарии* каменного века, но о *кухне первобытного человека* говорить можно.

Как возникла обработка пищи? Как появились сначала первичная, а затем более сложные примеры другой, в том числе термической, обработки?

Сперва, конечно, человек находил, подбирал, ловил нечто съедобное, элементарно отряхивал, обирал, отгрызал, отрывал все, что ему казалось неудобоваримым (то есть жестким, колючим, горьким), и запихивал в рот себе или детенышу. Если позволяли условия, наверное, и мыл. Подобным приемам обработки подвергают пишу многие животные. Наиболее характерный пример: всем известный енот-полоскун, который моет каждый кусок перед тем, как съесть. Глотать все подряд человек не мог и в те времена, хотя обладал мощными челюстями с завидным набором зубов и, вероятно, луженым желудком. Человек, даже сохраняющий многие черты животного, не обладал способностью срыгивать ненужные непереваренные остатки.

Пропустим тот очевидный момент, что изловленную еду приходилось сперва умерщвлять!

Эти действия мы и будем считать **первичной обработкой продукта.** Кулинария ли это? И да и нет.

Кулинария с древнейших времен и до наших дней немыслима

без первичной обработки: очистки, мытья и пр. Даже пресловутые сыроеды все же моют то, что потом грызут…

Но кроме этого продукт должен быть измельчен и – в основном! – заправлен. На этой стадии и заканчивается приготовление, например, овощного (зеленого) салата. Салат, которому придан вкус, – это уже кулинария!

Задача первичной кулинарной обработки – элементарно облегчить усвоение пищи – выполнена. В приготовлении салата на этой стадии процесс завершен. Однако не будем удаляться от нашей темы; до салатов еще далеко.

О первичной обработке, ее приемах и методах, которые на протяжении веков становились все более изощренными, мы поговорим в главе 14 «Не отеребя, варить не станешь».

Но в подавляющем большинстве случаев кулинарная обработка только начинается!

Попробуем установить, как возникли приемы дальнейшей кулинарной обработки в истории человечества.

Приходилось слышать такую версию: уронил, дескать, человек в костер кусочек мяса, – запахло жареным, а вернее, печеным… Человеку понравилось, и начал он шашлыки жарить!

Но разве у первобытного (да и не только первобытного) человека было столько пищи, чтобы ронять в костер, воду и иным образом терять с трудом добытое? Скорее дело в другом.

Человек на заре своего существования повсеместно склонен был обожествлять стихии: огонь, воду, ветер, солнце. Обожествлялись и духи леса, гор, многие животные (в первую очередь те, что давали основную пищу племени). Языческие верования возникли еще у неандертальцев (а может быть, и раньше!), поскольку археологические раскопки подтвердили совершение ими обрядов. В пещерах были найдены уложенные в определенном порядке черепа гигантских пещерных медведей, которые были самой желанной добычей.

Богам, духам, стихиям приносились **жертвы,** в том числе часть добычи: куски добытого мяса, рыбы, кровь животных, часть собранных ягод, кореньев, ракушек и прочего бросали в жертвенный огонь. Впрочем, о жертвенном огне, может, и рано говорить. Ведь для первобытного человека любой огонь был оберегом жизни, его могли задабривать, бросая кусочки еды…

Кто был тот вольнодумец, который отважился употребить принесенное в жертву, мы не узнаем. По всей видимости, он и был не один. Нельзя сказать, что он стал первым кулинаром, но бесспорно, что кто-то первым оценил преимущества термической обработки пищи. Впрочем, кому-то надо было оценить и продукт, подвергшийся вялению, сушке, копчению над костром,

ферментации в земле…

Некоторые сомнения в ритуальном происхождении вызывает изобретение *варки.* Может быть, оно более прозаическое? Как-то не очень увязывается помешивание в котелке с древними языческими обрядами… Но надо учесть следующее. Со времени использования огня ему поклонялись, его берегли, обращаться с огнем могли и умели только избранные, а далеко не все желающие. Поэтому и варка была уделом избранных, окруженных неким магическим ореолом причастности к могучей опасной стихии. Можно предположить, что первоначально варилась не еда, а лечебные травы и коренья (их прекрасно знают животные, знал и первобытный человек), для лечения или ритуалов…

Подтверждением того, что первоначально манипуляции с пищей носили ритуальный характер, служит и многообразие *ритуальных блюд,* сохранившихся до наших дней.

Но до целенаправленного, сознательного применения обработки продуктов было еще очень и очень далеко. Человек должен был научиться не только поддерживать, но и в любое время **добывать огонь,** то есть иметь надежный очаг. Человек должен был проявить незаурядную наблюдательность и логическое мышление, чтобы использовать опыт животных. Например, научиться сушить грибы, как это делают белки, накалывая добычу на сучья. Воспользовавшись при случае медвежьими запасами, научиться квасить рыбу (и мясо), закапывая их в землю. Кстати, так до настоящего времени заквашивают рыбу некоторые северные народы (например, коми). Происходящие при этом, как уже упоминалось, процессы ферментации позволяют пище не только легче усвоиться, но и обогащают ее витаминами…

Можно утверждать, что кулинария как способы обработки продуктов возникла даже **ранее искусства.** Во всяком случае, на первом месте у людей было стремление утолить голод, а уж потом рисовать и лепить.

Ученые установили давность первого наскального изображения, сделанного кроманьонцами, – около 40 тыс. лет; первой статуэтки – около 25 тыс. лет. Расцвет наскальной живописи наступил 10–15 тыс. лет назад. Но в это время уже существовала **варка,** а это не первый известный человеку кулинарный вид обработки! Варка, как это ни удивительно, существовала до изобретения глиняной посуды (10–15 тыс. лет до н. э.). Выпотрошенную тушу набивали льдом, не снимая шкуры, зашивали, присыпали землей и разводили сверху огонь. Может быть, немного позже появились большие, выдолбленные из дерева сосуды: в них наливали воду и бросали раскаленные камни.

Запекание над углями или в золе следует, видимо, датировать временем уверенной добычи огня. Таким образом, неандерталец 60 тыс. лет назад уже мог свободно владеть этими кулинарными приемами, тем более что в его рационе присутствовало мясо!

Способы приготовления еды, которыми пользовались наши пращуры, сохранились у некоторых народов вплоть до сегодняшнего дня как наглядный и яркий пример. В странах Анд существует праздничное блюдо, называемое «пачаманка» – «яма в земле». В земле роют яму (около 1 м), выкладывают ее камнями, сверху разводят костер. На угли и раскаленные камни укладывают слой листьев, а затем различное мясо – козлятину, поросенка, кур. Сюда же опускают горшки с рисом, овощами, насыпают картофель, кукурузные початки. Яму закрывают камнями, землей. Вскрывают через несколько часов, – все испеклось, можно приступать к пиршеству в лучших древних традициях.

Вот что писал И. А. Бунин о бедуинах: «…непременное угощение гостя – харуф: баран, которого жарят в ямке, вырытой в песке, наваливая на него пласты тлеющего кизяка» («Весной, в Иудее»).

Итак, в распоряжении первобытного человека уже находились такие кулинарные приемы, как измельчение; предположительно вымачивание для ликвидации неприятного запаха, горечи; использование ферментации; запекание, а впоследствии даже варка.

Следует помнить, что именно тепловая обработка, кроме других приемов, позволила совершить прорыв в усвоении пищи организмом человека. Приемами тепловой обработки не владело ни одно животное. Облегчение процессов пищеварения стало необходимым условием для формирования мозга, развития «человека разумного» (Homo sapiens). Весьма примечательно, что еда вареная, варево, наверняка предназначалась первоначально и в основном для детей, поскольку они с трудом могли есть пищу жесткую, грубую без помощи взрослых сородичей. И именно в детском возрасте легкая усвояемость пищи обеспечивала хорошее снабжение мозга питательными веществами, а значит, мозг человека постепенно совершенствовался!

Изменялась даже внешность! Всем известно, что первобытные люди были наделены мощными челюстями и огромными зубами, чтобы разрывать и разжевывать сырую пищу. Когда пища стала обрабатываться, черты лица людей стали постепенно приближаться к современным…

Обогащение человеческого опыта новыми кулинарными

приемами шло как эволюционным, так и революционным путем. Так, революцией можно назвать появление в рационе человека хлеба. Около 8 тыс. лет назад хлеб стал основой питания большой части человечества. В каменном веке пшеница и ячмень выращивались на территории современного Ирана, Ирака, Сирии, Египта. Приспособлений для помола еще не было; зерно растирали между камнями, и на камнях же пекли лепешки – первый хлеб.

Еще одно преобразование, касающееся хлеба, которое можно назвать революционным, – открытие дрожжей. Очевидно, молотое зерно с водой постояло некоторое время и забродило. Лепешки получились иного, лучшего вкуса!

Около 5 тыс. лет назад была изобретена печь. Это вначале были простые глиняные горшки, которыми накрывали раскаленные камни. Впоследствии печи усовершенствовали египтяне, сделав их глиняными, двухкамерными. Предназначались печи для выпечки хлеба. Поэтому хлебопечение было первичным относительно прочих кулинарных процессов и впоследствии позволило их усовершенствовать.

Таким образом, история кулинарии развивалась с историей человечества. Пора подвести некоторые итоги и охарактеризовать основные черты **кухни первобытного человека,** которая, как-никак, явилась прародительницей всех существующих на земле разновидностей национальной, региональной, домашней и даже «высокой» кухни!

Интересно, что сам состав пищевого сырья («пищевая база») практически не изменился до настоящего времени. Мясо крупных и мелких животных, птица, рыба, моллюски, зерно, травы, корнеплоды, другие овощи, молоко (позже молочные продукты), яйца, плоды, ягоды, грибы, орехи, мед… Даже насекомые, которые, безусловно, входили в рацион первобытного человека, сейчас с успехом присутствуют в национальной кухне многих народов (например, арабов и тайцев). Разве что первобытный человек был менее избирателен и привередлив – поедалось все, что не угрожало жизни. Некоторая неразборчивость даже расширяла и обогащала его стол!

Стало быть, кухня первобытного человека располагала достаточным **выбором продуктов** (пищевого сырья), хотя утварь была достаточно скромная. Но приготовить полноценную еду можно при минимальном наборе посуды и инвентаря – это известно всем, кто хоть раз, скажем, варил на берегу речки уху…

Способы приготовления тоже были разнообразны, и почти все они не только используются до сегодняшнего дня, но даже мало изменились. Об этом подробнее будем говорить в главе 15

«Жарим-парим…».

Получается, что кухня первобытного человека имеет даже преимущества перед современными видами кухни. В ней использовались натуральные продукты (те, что сейчас называют «экологически чистыми», неизвестно что под этим обычно подразумевая). Тепловая обработка – методами щадящими и такими, которые вполне признают самые суровые диетологи.

Правда, наши предки могли употреблять ту пищу, которая вырастала, а также бегала, плавала, летала и ползала непосредственно в местах проживания человека или не очень далеко. Торговли еще не существовало, даже меновой, долго не была установлена связь между отдаленно живущими племенами.

Употребление **приправ** – в основном пряных трав – ограничивалось также местом обитания. Легко представить, что добытое мясо или рыба складывались в котел вместе с собранными травами и кореньями. В результате получалось более привлекательное кушанье. Так накапливался опыт: какие продукты с чем лучше готовить.

Не лишены были древние люди и «сладенького», поскольку употребляли мед диких пчел, ягоды и плоды. Правда, можно предположить, что сладкого все же перепадало немного и к нему не было такой тяги, которую испытывают многие наши современники.

А вот *соль* стала известна человеку по крайней мере 2,5 млн лет назад! Вернее даже, с этого времени стал известен человек, а соль – минерал природный, ее хорошо знают животные и пользуются ею в природе. Так и человек находил солончаковые озера и месторождения каменной соли…

Надо упомянуть и о том, какой путь развития прошла кухонная утварь от каменного рубила к более аккуратным и легким кремневым скребкам и топорикам, костяным орудиям, глиняным горшкам, бронзовой, а затем железной посуде и ножам – до оборудования современной кухни! Но интересно, что до сих пор мы пользуемся кухонными орудиями первобытного человека, даже не задумываясь об этом. Мешаем веткой в котелке на природе, устраиваем треножник, камнем колем орехи… А вот мутовка, которая встречается не только в литературе, но и в российских деревнях до сих пор, – обыкновенная палка с несколькими подрезанными рогульками-сучками вокруг, – предназначена для взбивания и неплохо выполняет свои функции в наше время миксеров и блендеров…

Кухня первобытного человека обладала даже зачатками *диетического* и *детского* питания! С какого-то времени (видимо, у всех по-разному) люди стали кормить старых и больных

соплеменников. Конечно, это стало возможным при достатке и даже избытке еды. Изобретение и использование такого способа тепловой обработки, как *варка,* облегчило эту задачу и даже способствовало формированию новой морали… Человек приобретал и опыт вскармливания детей более подходящей для них вареной, запеченной пищей, нежели сырой, нажеванной родителями. Наверное, и первая каша из растертого между камнями зерна предназначалась детям…

Не надо думать, что кулинария возникла разом, произошла от одного корня как результат решения общих проблем. Возникая и распространяясь повсеместно как совокупность способов, приемов и методов обработки продуктов, кулинария в дальнейшем стала приобретать черты региональные, а затем и национальные.

Разумеется, кулинария не просто зависела, а формировалась в связи со средой обитания отдельных племен, племенных групп, а затем и народов. Огромную роль играли и климатические условия, и пищевое сырье, опыт, накопленный данным народом в его историческом развитии, и многие другие факторы…

Эта тема заслуживает того, чтобы стать предметом особого фундаментального исследования, которое может охватить историю всего человечества.

Нам же придется, опустив многовековые и многообразные исторические процессы, перейти к тому, что представляет собой кулинария сегодня.

На одно солнце глядим, да не одно едим.

Пословица

Итак, хлебопечение распространилось около 8 тыс. лет назад. К этому времени из способов тепловой обработки были достоверно известны запекание (в золе, на камнях и углях) и варка. С изобретением и усовершенствованием печей постепенно складываются другие кулинарные приемы. Можно только предполагать, как у разных народов в сроки от нескольких *тысяч* (китайская кухня насчитывает около 5 тыс. лет) до нескольких *сотен* лет появились различные виды варки, жаренья, тушения. Причем в китайской кухне, например, преобладает жаренье; степные народы его практически не знали, пишу в основном варили (монгольская кухня). Нетрудно проследить зависимость кулинарных приемов от применяемой посуды и типа очага или печи.

Когда установились и распространились способы тепловой обработки продуктов, стало возможным говорить о кулинарии и

ее основных направлениях. Далее развитие материальной и в том числе кулинарной культуры пошло семимильными шагами (мы уже говорили об условных «сутках»!).

В течение нескольких сотен лет, по сегодняшний день кулинария представлена различными обособленными видами **кухни.**

Кухня – это направление кулинарии, характеризующееся совокупностью способов, приемов, методов обработки продуктов, иногда особым пищевым сырьем, оборудованием, очагом, распространенным в основном в одном регионе либо являющимся элементами бытовой культуры определенного народа.

Вот такое сложное определение! В более узком смысле кухня – это репертуар блюд, вернее, его основа, которая широко варьируется.

На протяжении многих веков кухня не была однородной. Пища первобытного человека отличалась, очевидно, лишь по составу в зависимости от региона. Учитывая примитивность кулинарной обработки, о кухне как таковой говорить еще можно условно.

Гораздо позже возникло разделение кухни на региональную по распространению и доступности основных пищевых продуктов, а также кухню знати и обеспеченных слоев населения и простонародную.

Кухня была почти исключительно домашней. О возникновении основ **общественного питания** можно говорить со времен создания первых постоялых дворов, где еда готовилась целенаправленно для путешествующих, и монастырей (монастырская кухня). Уже в Древнем Риме существовали харчевни для простонародья – аустерии и локанты – гостиницы с подачей еды для знатных людей.

Сейчас можно ввести понятие «официальная кухня», не во всем и не всегда совпадающее с понятием «общественное питание». Изучая становление человеческого общества в области питания, мы сталкиваемся с таким явлением, как *регламентированное* питание – обособленный вид.

Зачатки регламентации питания возникли уже тогда, когда добытая пища не поглощалась непосредственным добытчиком или теми, кому он уделял часть, а делилась между соплеменниками по возрасту, социальной значимости. Причем критерии оценки и способы дележа широко варьировались. Но произвола в этом не было: условия диктовала жесткая необходимость выживания не отдельного человека, а племени, рода.

С формированием государственности регламентированное питание и приобрело характер *официальной* кулинарии, или кухни.

Такой вид кулинарии (кухни), как официальная, известен в любом государстве. Регламентация питания предпринимается властью государственной или церковной. А началась она (регламентация!) в государствах Древнего Востока (Шумер, Египет). В других странах начало ей положили обязательные раздачи или выдачи воинам, солдатам своеобразных наборов продуктов (гораздо позже их назвали «пайками», от слова «паек», а не от слова «пайка»!). Таким способом государство насаждало те виды питания, которые представлялись в данное время целесообразными, и поддерживало своих граждан тем минимумом продуктов, которые обеспечивали жизнеспособность.

Другое направление официальной кухни – питание *по религиозным канонам,* по правилам, установленным церковью. Религия устанавливала строгие ограничения в составе продуктов, обычно в определенные дни – посты. Кроме этого, вводились запреты на определенные виды продуктов, действующие постоянно. Примеры общеизвестны. Однако не все знают, что церковь устраивала и кормления для верующих, обычно при монастырях, где подавалась простая постная пища…

На задворках же официальной кулинарии всегда существовала, потихоньку копошилась и даже по-своему расцветала кухня простонародная, приспособленная к скромным потребностям отдельной семьи.

Региональные особенности, разумеется, сказывались в первую очередь на простонародной кухне.

Обычно домашнюю кухню противопоставляют общественному питанию. Причем это противопоставление с резким неприятием характерно именно для советской эпохи и советского пространства. Можно предположительно назвать и причины.

Во-первых, ни в одной стране не проявляли такой настойчивости в приобщении населения к общественному питанию.

Во-вторых, нигде общепит так явно не обнаруживал свою нечеловеческую сущность.

В-третьих, никакой другой народ так, как советский, не был массово и принудительно обеспечен казенным питанием (речь, как вы понимаете, не только о больницах и армии). Так что рассмотрим и другую классификацию:

Из приведенной схемы видно, что разные виды кухни трудно четко разграничить; они взаимопроникающие. Национальные блюда готовят с успехом дома – обычно в соответствии с традициями семьи, причем если семья состоит из представителей разных народов, то вполне естественно употребляются блюда различной национальной кухни. В отличие от домашней кухни рестораны обычно придерживаются какой-либо одной национальной кухни. Лишь в последние десятилетия наряду с национальными предлагаются блюда европейской кухни, что связано и с туристическим бумом, и с процессами миграции народов.

Предприятия фастфуда просто беззастенчиво и бесцеремонно используют в своих целях популярность национальных блюд, от которых в их исполнении часто остаются только названия. Трудно представить, что беляш или чебурек в палатке или пицца «по вызову» будут приготовлены из продуктов достойных, да еще свежих…

Так что **тенденция объединения разных видов кухни существует давно и со временем усиливается.**

Каковы основные черты приведенных видов?

Первое и основное разделение: *по месту приготовления и употребления пищи.* То есть готовится и съедается пища дома, или готовится и съедается в предприятии общепита, или готовится в предприятии общепита, а съедается где попало…

Национальная кухня принадлежит определенному народу, возможно, обособленной этнической группе, являясь, как уже было отмечено, частью национальной бытовой культуры.

Национальная кухня характеризуется не только и не

столько особенным пищевым сырьем, набором продуктов, сколько особенностями **технологии** приготовления. Блюда национальной кухни обычно приготовляются из доступных продуктов; некоторые носят ритуальный характер, существуют в истории народа долгое время.

Понятие **региональной кухни** несколько шире и может включать элементы нескольких национальных. Региональная кухня связана с географическим местоположением и более зависит от местного пищевого сырья. Она также традиционна, но проживающие совместно в отдельном регионе народы взаимно обогащают репертуар своих блюд. Так сложилась, например, уральская кухня, включающая блюда коренных жителей: башкирские, татарские, коми и даже казачьи. Все народности дружно готовят пельмени, уху, щи с крупой, битки по-казачьи и др.

Интернациональная кухня, как следует из названия, состоит из блюд, признанных и употребляемых если не во всем мире, то в Европе, Америке и части Азии. Кухня эта характеризуется стандартностью сырья и вкуса и, к сожалению, может быть противопоставлена национальной, хотя непосредственно от нее и произошла. Чаще всего это блюда пресловутого фастфуда. Но существуют и ресторанные блюда, которые можно считать интернациональными, например русский салат, бефстроганов, шницель, кордон-блю, спагетти по-болонски и т. д.

Среди перечисленных самым большим разнообразием должна, казалось бы, отличаться **ресторанная кухня.** Отчасти это так и есть, но… Репертуар блюд отдельно взятого ресторана как раз ограничен. То есть он включает в себя, может быть, и большое количество блюд, но они редко меняются – хорошо, если в зависимости от сезона. В меню обычно присутствуют «фирменные» блюда, «дежурные» блюда – те, которыми отличается ресторан. В основе своей меню может не меняться годами. Перед посетителем выбор: есть вкусную, но однообразную еду или посещать различные рестораны. Беспроигрышный вариант – рестораны национальной кухни, где (в идеале!) собираются все тонкости технологии приготовления, тщательно отбирается сырье, сохраняются традиции. Но существуют и типично ресторанные, «изобретенные» блюда, которые нередко именуются «европейской кухней». Их очень просто отличить: композиция усложнена, надуманна; они часто сопровождаются соусами и гарнирами с неожиданным сочетанием компонентов и специй и пр. Например, курица, фаршированная блинами, в свою очередь фаршированными

беконом и грибами…

Что касается вкусовых особенностей ресторанных блюд… Дело в том, что в советские времена в кулинарных училищах и техникумах поваров учили не столько готовить вкусно, сколько соблюдать нормы закладки продуктов и добиваться стандартного выхода готовых блюд. А в ресторанных, помимо того, должно было быть «красиво», иногда также в ущерб вкусу, но в традициях французской кухни.

Блюда **домашней кухни,** как правило, простые, традиционные. В их основе – национальная кухня; некоторые обладают свойством **неприедаемости.** Технология приготовления отработана, пищевое сырье доступно, ингредиенты заменяемы и варьируемы. Примеры: русские щи, оладьи, сборные тушеные блюда вроде жаркого по-домашнему, немецкого айнтопфа, французского потофё и др.

Два направления существуют сегодня в кулинарии, и они укореняются в сознании людей, кулинарных школах, кулинарной литературе:

• следование классическим канонам, скрупулезное изучение традиционных рецептов, тонкое их воспроизведение;

• «новая легкая» кухня – смелые импровизации, основанные на добротных знаниях основ кулинарии и многообразии кулинарных приемов и методов.

Очевидна связь между этими направлениями – «новая легкая» кухня не существует без знаний и навыков, которые можно было усвоить только из традиционной классической кухни. Именно в этом проявляется **преемственность между старой, классической и современной кухней** – преемственность между кухней XX века и предшествующих веков; между кухней конца XX века и кухней сегодняшней. К сожалению, в XX веке такая преемственность была напрочь разорвана Октябрьским переворотом в России и Второй мировой войной.

По любой классификации приемлемы все виды современной кухни, кроме… фастфуда, о чем будем говорить в отдельной главе. Повторимся, что разделение это весьма условное: почти любое блюдо можно сделать более изысканным, «ресторанным»; домашняя кухня относится и к общераспространенным, и к национальным (региональным); ресторанная включает национальные блюда и т. д.

Руководствуясь здравым смыслом, человек должен предпочитать блюда национальной и региональной кухни, они же домашние, и лишь в дополнение к своему основному рациону можно использовать как блюда прочих видов национальной кухни, так и интернациональные.

Приведенная классификация имеет практическое значение, поскольку позволяет ориентироваться в различных кулинарных направлениях и сделать правильный выбор «своей» кухни. «Каждому свое», – как говорил по поводу питания В. В. Похлебкин[2]. Особое значение имеет кухня **индивидуальная,** или **персональная,** – то есть пища, которую предпочитает отдельный человек, результат его сознательного выбора.

Кулинария как область материальной культуры тесно связана с процессами, происходящими в обществе. Мы живем в «кризисную» эпоху. И если бы это был только экономический кризис, который, как выяснилось, преодолим и преходящ, и надо только набраться терпения в той части, что от нас не зависит…

Но кризис взаимоотношений отцов и детей, кризис среднего возраста, кризис семьи, дебилизация и криминализация населения – ничто не обходит нас стороной! И скорее исключением (читай: белыми воронами) выглядят люди, которые сегодня разбираются в еде и находят на нее время, умеют выбрать продукты, вкусно приготовить и съесть с аппетитом, сидя, а не стоя, не на ходу, и не перебирают десятки диет, диетологов и, как следствие, гастроэнтерологов…

Уже не до того: «жить, чтобы есть» или «есть, чтобы жить». Печально, что многие сегодня не задают себе вопрос: «Как дальше жить?», а спрашивают только: «Как дожить?» или «Как выжить?».

Глава 2
Зачем изучать кулинарию и как это делать?

Гастрономом (кулинаром) должен быть каждый образованный человек, потому что было бы странно не знать, что составляет главное условие нашей жизни, и слепо доверять каждому приготовление пищи…

И. Радецкий. Альманах гастрономов

Человек должен знать, что он ест. – «Отлучение от кухни». – Разбираться в еде и уметь готовить: преимущества. – Поэтапное самообучение

В предыдущей главе мы говорили в общих чертах о том, как возникла кулинария и что она собой представляет на сегодняшний день. Но при этом не затрагивали важный вопрос: как с течением времени менялось отношение человека и общества к кулинарии. Уже ясно, что оно всегда соответствует уровню и состоянию бытовой культуры; по нему безошибочно можно судить о протекающих в обществе процессах.

Понимание гастрономических тонкостей всегда высоко ценилось, поскольку кулинария – важная часть материальной культуры. Обратимся к нескольким историческим примерам.

Многие известные люди – исторические личности – умели хорошо готовить и гордились этим умением. М. И. Щербинин вспоминает, как граф М. С. Воронцов собственноручно готовил свой любимый рисовый суп a la Venetienne и угощал им гостей.

Князь Д. И. Цицианов всегда и с удовольствием собственноручно варил варенье.

Знатоком кулинарии был друг Пушкина Ф. И. Толстой-Американец, который часто устраивал званые обеды. Столовые припасы он всегда закупал сам, говоря, что первый признак образованности – выбор кухонных припасов.

И. А. Крылов был большим чревоугодником и хорошо разбирался не только в еде, но и в тонкостях ее приготовления.

Известно, что одним из любимейших его блюд была стерляжья уха, к которой он однажды сбежал, торопясь, перед этим хорошенько поужинав в гостях… Свое пристрастие к ухе он увековечил в басне «Демьянова уха»:

Что за уха!
Да как жирна,
Как будто янтарем подернулась она.

И. А. Крылову наверняка была известна «пьяная уха», описанная в книге Н. Осипова «Старинная русская хозяйка, ключница и стряпуха» (издана в Санкт-Петербурге в 1794 г.): «Сиги, судаки, налимы, окуни или стерляди варить в кислых штях; когда порядочно укипит, то влей туда белого вина и французской водки, также лимону и разных кореньев и опять дать вскипеть; при подавании же на стол положить в нее поджаренного сухого хлеба и посыпать солью, перцем и мушкатным орехом» (см. приложение).

Н. В. Гоголь проявлял большой интерес к кулинарии – как любовно рассказывал он об украинской кухне… Умел и сам приготовить. Известно, что угощал друзей собственноручно приготовленными макаронами с сыром (макароны были неаполитанские, с сыром пармезанским, и в то время считались блюдом не обыденным, а гастрономическим).

Писатель В. Д. Одоевский был неутомимым изобретателем-кулинаром и подлинным новатором. Он пытался обогатить экспериментальным путем кулинарное искусство, используя химические опыты. Правда, друзья, которых он потчевал своими «химическими соусами», были не в восторге от его опытов…

Кроме химических соусов и приправ В. Ф. Одоевский изобрел, например, «двойные щи»: «Накануне сварить щи, как обыкновенно из сырой или свежей капусты, двух морковок, одной репы и двух луковиц; на ночь поставьте в глиняном горшке на мороз; поутру разогрейте, пропустите сквозь сито жижу, то есть и овощи, и говядину, протрите сквозь частое решето и на этой жиже, а не на простой воде, варите новые щи с новой капустой, кореньями, говядиной, как обыкновенно».

Одоевский говорил, что «важнейшее приложение химии есть кухонное искусство». В. Соллогуб вспоминает, что результаты опытов были плачевны; однако замечателен интерес и отношение к кулинарии.

Брийя-Саварен, автор «Физиологии вкуса», утверждал, что гастрономия, разделяемая обеими сторонами в браке, может оказать существенное влияние на супружеское счастье. Более

того, «питательная и вкусная пища надолго задерживает появление на лице морщин старости… при одинаковых почти обстоятельствах те, которые умеют хорошо есть, 10 годами моложе тех, которые чужды этой науки».

Застав век позапрошлый и прошлый, времена и голодные, и не чуждые эпикурейским удовольствиям, гениальная Ф. Г. Раневская всегда любила вкусно поесть, но много лет была вынуждена придерживаться строгой диеты из-за серьезной болезни.

Она не отличалась особой практичностью и приспособленностью к быту, готовила изредка, но настоящие шедевры. Не имея возможности самой есть что хочется, очень любила угощать и при этом вся светилась от удовольствия… «Фаина приготовила мне курицу по-французски, которой в начале века мама Раневской потчевала ее папу, известного таганрогского миллионера. Вывернула ее из камзольчика, очистила от всех косточек, дважды перемолола, добавила специй, орехов, зашила обратно в виде такой продолговатой куриной булки и поставила в духовку» (А. Зоркий. «Нестареющая наша любовь»).

В наши дни известные люди демонстрируют свой интерес к кулинарии и умение (или неумение) готовить не только на страницах газет и журналов, но и в телевизионных программах (например, «Смак»).

Об Алле Пугачевой рассказывают, что готовит она восхитительно, причем импровизируя с обычными продуктами. Одно из ее необычных блюд – жареные огурцы.

Лариса Долина любит готовить борщ по собственному рецепту.

Михаил Ефремов в компании с Андреем Макаревичем представил суп из плавленых сырков (любимый суп Аллы Пугачевой).

Владимир Познер запекал на решетке шпигованную баранью ногу.

Николай Басков на кухне программы «Смак» в 2005 году готовил курицу, а в 2007 году – цыпленка, видимо предпочитая птицу…

Талантливые люди талантливы во всем! Артистизм творческого человека – кем бы он ни был! – легко проявляется и у плиты.

Как умеется, так и дело деется.

Пословица

На протяжении многих десятилетий, когда кухарки вместо

того, чтобы заниматься знакомым и привычным своим делом, пытались управлять государством, все мы утратили нечто очень важное, что теперь не дается в руки.

Вам приходилось испытывать смутную тревогу, беспокойство и неудовлетворенность при перечитывании классиков? «…На столе стояли уже грибки, пирожки, скородумки, шанишки, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припекой с лучком, припекой с мясом, припекой с творогом, припекой со сняточками и невесть чего не было» (Н. В. Гоголь. «Мертвые души»). Не ощущали вы тоску в области желудка, обремененного порцией фастфуда – хорошо, если полуфабриката в домашнем исполнении? И если с вами ничего подобного никогда не происходило, то вы не читали классическую литературу.

В послереволюционной России отлучение человека от кухни активно происходило с 20-х годов прошлого века. Периодически вводимая жесткая система распределения продуктов, вынужденное «прикрепление» рабочих, служащих, учащихся к «точкам» общепита, крайне скудный ассортимент продуктов отнюдь не способствовали домашнему приготовлению еды. Продовольственные карточки отменили в 1935 году, снова ввели во время войны, вновь отменили – на сей раз до распределения так называемых «продовольственных заказов» – талонов на мясо, сахар, масло – в начале 1990-х годов. Но фактически за всю историю существования СССР известно только строго нормированное распределение продуктов. По существу, повседневное питание многонационального многомиллионного народа долгие годы было *регламентированным.*

«Общество зыбучих песков» – так охарактеризовывают историки массовую миграцию населения во время коллективизации, репрессий, военных и послевоенных бедствий. Масштабы катастрофических разрушений бытовой культуры, и в частности культуры питания, еще предстоит оценить. Проблема заключается в том, что исследовать разрушения, делать раскопки и разбирать развалины никто никогда не торопился. Полупрезрительное отношение ко всем насущным потребностям человека десятилетиями царило в обществе «строителей светлого будущего».

Одновременно широко пропагандируется «новый быт», отказ от домашнего питания как закрепощающего женщину, то есть решительный поворот к общественному питанию.

Нетрудно понять, почему при политическом режиме, существовавшем в СССР, людей лишали инициативы даже в том, чтобы определить для себя ассортимент продуктов и собственное ежедневное меню. Особенно показательно то, как восторженно

описывали питание людей будущего утопические романисты и, в свою очередь, издевались над ним антиутописты. Да и было над чем: до предела упростить тонкий, интимный процесс питания и приготовления еды, задавить, убить в человеке его собственные вкусы и предпочтения и означает превратить его из личности в «винтик», один из миллионов…

«Прекомпит (Предприятие Коммунистического питания. – *Авт.)* был похож на социалистическую столовую самообслуживания: высокие столы без стульев и пол усыпан опилками. Вдоль левой стены, за легкой перегородкой из пластмассовых трубок тянулся длинный прилавок с выставленными на нем блюдами, при одном только виде которых хотелось сразу выйти на свежий воздух» (В. Войнович. «Москва 2042»).

Печальная статистика: в СНГ каждый пятый не умеет себе приготовить обед. Речь уже не идет о званом обеде, то есть о том, чтобы приготовить вкусную еду для гостей. На это сегодня, наверное, не способен каждый третий! (Или второй-третий!)

Рост **благосостояния** ведет, видите ли, к утрате бытовых навыков, в том числе умения готовить. На самом же деле **уровень бытовой культуры отстает от роста благосостояния.**

И если от **благосостояния** человек питается чипсами и гамбургерами и запивает их колой, то зачем оно нужно, такое **благосостояние?**

А граф М.С. Воронцов, на минуточку, занимался кулинарией не оттого, что у него было скромное невысокое **благосостояние!**

Что-то не обнаруживаются в истории такие периоды отчуждения человека от еды, причем взаимного, как в наши дни… Во все времена проблемой была нехватка еды, а сама по себе еда, да еще и вкусная, всегда считалась благом.

Безопасность еды сегодня – проблема. 75 % вредных веществ поступает в организм с едой; 15 % – с напитками. Каждое лето – массовые отравления, причем повсеместно. 36-летний мужчина съедает курицу гриль и умирает. И даже не оттого, что курица была несвежая, а потому, что ее саму неизвестно чем кормили (г. Троицк Челябинской обл.), – один из многих примеров.

Современный человек подвержен влиянию рекламы и рекомендаций, носящих по сути тот же рекламный характер. Бессознательное, неразумное отношение к питанию выражается в том, что он ест «что дадут», что предложат. Не имеет особого значения, предлагают ему ассортимент фастфуда или новую «систему питания» – якобы «здорового».

За многие годы – видимо, не лучшие в истории человечества! – как во всем мире, так и в постсоветском

пространстве сформировались тревожные тенденции в отношении питания. Тема эта настолько важная, насколько и всеобъемлющая. Каковы же основные объективные проблемы питания на сегодняшний день?

1. Продукты стали более *доступны,* ассортимент их необъятно расширился, но: качество продуктов значительно *ухудшилось,* нередки случаи фальсификации, контрафактной продукции и т. д.

2. Появились *новые продукты* из известного сырья: сухие завтраки, обезжиренные молочные продукты, соевые полуфабрикаты и прочее, но:

неизвестны последствия их длительного использования; они не отличаются хорошим вкусом (а соя вообще показана лишь 10 % населения СНГ).

3. Отсутствует разнообразная *информация* о питании; отсутствует *сознательное отношение* к питанию;

не прививаются с раннего возраста *вкус и привычка* к нормальной традиционной еде.

Особенно серьезные и частые *погрешности* в питании характерны для *молодых людей.* Но не этими погрешностями объясняются частые в молодом возрасте заболевания желудочно-кишечного тракта. Молодые люди просто реагируют такими заболеваниями на неблагополучие помимо сферы питания (например, стрессы, депрессии). Но, несмотря на уязвимость, не торопятся упорядочить питание.

Гораздо большее число молодежи такого уязвимого возраста в наше время покидает родительский дом и живет самостоятельно, учится или работает. Опыт показывает, что у молодых людей возникают большие сложности в организации не быта в целом, а именно питания, даже если они вполне материально обеспечены или им помогают родители. Большинство из них не придает особого значения еде, а лишь второстепенное или третьестепенное – в общем, не важное. Утоляют голод, перекусывают, «замаривают червячка» где и чем попало. А регулярно питаясь, скажем, в ресторане или кафе, уж вовсе уверены, что жизнь удалась! Уметь готовить и не лениться это делать способны единицы.

Автору известен студент 18 лет, который заработал на случайном питании язву двенадцатиперстной кишки. У другого, чуть постарше, открылось кровотечение, едва удалось избежать операции по поводу язвы желудка (вот она, *уязвимость* уже не в переносном смысле!). После этого он долго мог питаться только кашками и киселями. Их же в ресторанах средней руки, увы, не подают…

Отсюда вывод: дома молодым людям не прививают навыки приготовления самой простой домашней еды, и оказываются они беспомощными заложниками общепита, который в любой и каждой стране существует на разных уровнях. Услугами его пользоваться можно и нужно, но весьма избирательно… Чему тоже никто не учит.

Отношение современного человека к питанию противоречиво: повышенное внимание к вопросам питания проявляют многие люди. С одной стороны, питанию придается как никогда большое значение; с другой же стороны, это значение почти утрачено в силу упомянутого бессознательного отношения человека к тому, что он ест.

Отношения человека с едой должны строиться по принципу интимных, родственных, – даже сексуальных. **Сбалансированное питание – это не соотношение белков-жиров-углеводов, а гармония питания и остальных сторон жизни человека.**

Может быть, страсти по различным диетам, по системам «рационального» питания, по пище «нормальной», «здоровой» вызваны как раз тем, что сфера полноценного питания все более сужается? Напомним, что это питание – прежде всего домашнее. Альтернатива – ресторанное очень высокого качества и, следовательно, дороже.

Гармоничное отношение человека к питанию невозможно без знания основ кулинарии.

Рассмотрим изучение кулинарии в двух аспектах:

• **умение разбираться в кулинарии, а попросту в еде;**
умение готовить еду самостоятельно.

Существует любопытное разделение всех людей на «кухарок» и «уборщиц». Имеются в виду и женщины и мужчины. То есть одни явно предпочитают и любят готовить, умеют это делать, имеют развитый вкус и интуицию, но к мытью посуды, уборке, стирке и прочим домашним делам относятся как к неизбежному злу.

Другие же обожают поддерживать чистоту: до скрипа моют окна, вытирают и полируют каждую поверхность, педантичны и пунктуальны, но готовить не любят, это им плохо удается. Всем нам в жизни приходилось заниматься всякими домашними делами, и эти два типа бывают, как при любой классификации, выражены более или менее условно. В основном эта книга понадобится тем, в ком преобладает первый тип. Для них кулинария должна быть увлечением, хобби, а может быть, даже призванием, профессией. Людей второго типа наши рекомендации отчасти могут примирить с нелюбимым занятием, помогут найти в нем увлекательные стороны.

Круче повара может быть только космонавт.

Неизвестный автор XX века

Конечно, есть люди, которые не будут готовить ни при каких обстоятельствах. Но понимать толк в еде, знать, что он ест, обладать нормальным вкусом может и должен каждый.

«А сам недавно за артишоки бранился.

– Я, – говорит, – думал, что мясо на французский манер, а ты мне какую-то репу рогатую подаешь!» (И. Шмелев. «Человек из ресторана»).

Вы ведь не хотите почувствовать себя неловко (а попросту опозориться) в ресторане? Правда, для таких посетителей предусмотрены развернутые меню, где перечислены ингредиенты блюда. Но это дает слабое представление о его вкусе.

Кулинария – занятие самое что ни на есть практическое. Даже серьезных теоретических познаний, не подкрепленных практикой, будет недостаточно для приобретения **основ ремесла.**

Если вы обладаете долей артистизма, то кулинария в ваших руках из ремесла превратится в искусство. **Искусство кулинарии** – пожалуй, единственное, где приветствуются дилетанты и дилетантство.

Искусство кулинарии – единственное, где у вас найдется хоть один истинный ценитель. Что бы вы ни приготовили, такому ценителю всегда придется по вкусу результат вашего творчества – хотя бы вашей собачке.

Повар должен иметь разнообразные познания, например в математике и пространственной геометрии, – как иначе он сможет разрезать неправильной формы корнеплод на красивые кусочки без лишних отходов или быстро рассчитать пропорции продуктов?

Повар должен быть художником, увидеть блюдо еще до его приготовления, знать, как создать из продуктов яркую оригинальную композицию, не ограничиваясь веточкой петрушки, но и не впадая в вычурность…

Осваивая основные кулинарные премудрости, вы разовьете в себе замечательные качества, которые не однажды вам пригодятся в жизни: терпение, настойчивость, аккуратность, внимание, даже память и хороший вкус!

Ваш кулинарный шедевр всегда сможет стать оригинальным, запоминающимся и уместным подарком. Именно на кухне, а не в тренажерном зале вы сможете получить дополнительные физические нагрузки, так как приготовление еды и сопутствующая работа весьма трудоемки!

Благодаря познаниям в кулинарии вы сможете путешествовать даже во времени, приготовляя не только еду разных народов, но и старинные, и ритуальные блюда. Вам приходилось, например, пробовать тыквенный хлеб? Хлеб этот не содержит яиц, жиров, сахара, богат клетчаткой и калием на радость сторонникам «здорового питания», очень красив и вкусен – его можно есть сам по себе, как пирог. Придумал его камердинер Людовика XIV. Разве не интересно попробовать?

Получается, уметь готовить и разбираться в еде нужно для того, чтобы:

• получать удовольствие от вкусной еды;

• самостоятельно организовать свое питание;

• приобрести независимость в вопросах питания;

• повысить уровень бытовой культуры;

• сохранить национальные кулинарные традиции;

• свободно и уверенно чувствовать себя в ресторане и за столом в гостях;

• закрепить наряду с полезными навыками позитивные черты характера;

• увеличить физические нагрузки;

• радовать друзей и близких кулинарными сюрпризами и даже получить возможность совершить экскурсии в мир кулинарии: историческую и национальную кухни.

Как видите, преимущества немалые. Теперь подставьте к перечисленным доводам «за» знак минус и подумайте, чего вы лишены…

Но почему-то благородное ремесло и искусство приготовления еды полупрезрительно называют сегодня «готовкой». И никому это не режет слух. Впрочем, причина та же самая: многолетнее принижение роли и значения еды в жизни человека и уничижение всякого домашнего труда, чего не исправишь участием диетологов и призывами вести «здоровый образ жизни»

Умение пить-есть не просит, а само кормит.

Пословица

Посетовав на засилье кулинарной неграмотности и обобщив преимущества кулинарных знаний, перейдем непосредственно к обучению.

…Не начинается ли приобщение к кулинарии с изготовления куличиков в песочнице? Кроме шуток, какие шаги следует предпринять начинающим? Условимся считать начинающими тех, кто не продвинулся в своих кулинарных изысках дальше

пресловутой яичницы. Хотя в их компетенции еще и варка макарон, и открывание консервных банок…

Кулинарные уроки часто дают бессистемно, поэтому польза от них невелика. Чтобы по-настоящему начать с чистого листа, выбросьте из головы до поры до времени все отрывочные сведения о кухне, а особенно рекомендации по «рациональному питанию».

Помните, что первые шаги – самые сложные и займут достаточно много времени. Дальше дело пойдет быстрее. Основные ошибки будут допущены именно в начальной стадии обучения.

Как в любом ремесле, обучение пойдет:

• от простого к сложному;

• с чередованием теоретических и практических занятий;

• постепенно и последовательно.

Шаг первый. Ознакомьтесь теоретически с основами технологии: способами первичной, холодной и термической обработки продуктов. Для этого прочитайте соответствующие главы этой книги, а также разделы любых кулинарных книг, где говорится о *процессе* приготовления еды. В серьезных кулинарных книгах бывают разделы, посвященные отдельным продуктам. Там обычно описываются процессы мойки, чистки, нарезки. В отдельных рецептах есть указания, как нарезать – соломкой, ломтиками, кубиками, мелко, крупно и т. д.

Не обращайте пока что внимания на рецепты отдельных блюд. Правда, по сборнику рецептов тоже можно изучить технологию отдельных видов термической обработки, но для этого нужно скрупулезно анализировать рецепты, концентрировать внимание только на этих стадиях приготовления. Нелишним будет делать записи, объединяя отдельные советы не по видам продуктов, а по способам приготовления (варка, жаренье и т. д.). Это займет дополнительное время, но хорошо систематизирует ваши знания, а вы ведь всерьез подходите к обучению, не правда ли?

Определите, какая вам понадобится посуда и инвентарь, для начала в минимальном наборе: для варки – одна кастрюля, для жаренья – одна сковородка. Если этот инвентарь есть, уже можно приступать к практическим занятиям.

Шаг второй. Запаситесь *простыми, знакомыми* продуктами. Яйца, картофель, рыбное и куриное филе и, скажем, яблоки позволят вам ознакомиться почти со всеми кулинарными процессами, о которых вы прочитали. Например, начав с мытья и чистки, картофель (и другие выбранные продукты) можно сварить, превратить в пюре; нарезав кусочками, поджарить,

потушить и т. д. Яйца можно сварить всмятку, вкрутую, в мешочек, поджарить в виде глазуньи или омлета, приготовить омлет паровой и на водяной бане; завернув из предосторожности в фольгу, яйца можно испечь в духовке… Вкус во всех случаях будет разный.

Можете не смешивать продукты, не составлять композицию, – вы отработаете технологические приемы и ознакомитесь с тем, как себя ведут продукты при обработке. Начните с тех способов, которые кажутся вам *проще, доступнее,* и *не торопитесь.*

Шаг третий. Изучите национальную кухню, которая наиболее для вас привлекательна, обращая внимание в первую очередь на особенности процесса приготовления. Ознакомьтесь с рецептами.

Шаг четвертый. Читайте кулинарные рецепты, но не запоминайте их и не воспроизводите. Старайтесь по рецепту определить *тип блюда, основные и вспомогательные приемы и методы,* применяемые авторами, сочетания продуктов – распространенные и необычные. Попытайтесь, анализируя рецепт, уловить *идею* блюда.

Шаг пятый. Перейдите к *практической части:* готовьте национальные блюда, начните с более простых. Постарайтесь здесь точно следовать рецепту, чтобы сохранить его самобытность.

Обычно в первую очередь хочется научиться готовить то, что готовила мама, что нравилось с детства. Но начать с незнакомых блюд предпочтительней, потому что таким образом можно расширить свое собственное меню и кулинарный кругозор, найти новые любимые блюда.

Если захочется записать что-то для памяти, сделать пометки об особенностях приготовления того или иного продукта или ваших маленьких открытиях – это не возбраняется. На этом этапе составляйте для себя *меню,* возможно более разнообразные.

Шаг шестой. Учитесь готовить и *отдельные* блюда по отдельным рецептам, и *виды* блюд, переходя от *способов* кулинарной обработки к *основным принципам* приготовления.

Так, если вы научитесь варить по рецепту ягодный кисель, то вы и будете уметь готовить ягодный кисель. А если вы усвоите основные принципы приготовления этого вида блюд (измельчение сырья, использование сока, пропорции сахара и крахмала, нагревание жидкости, вливание крахмальной добавки при помешивании и др.), то сможете приготовить кисель из *любого подходящего пищевого сырья.* Консистенцию и вкус киселя вы сможете варьировать по своему усмотрению. Другими словами, окажетесь знатоком в области киселей и обладателем множества рецептов.

Другой пример. Запомните основные принципы приготовления пюре – хотя бы на примере картофельного. Продукт надо отварить, измельчить любым подходящим способом (размять, растолочь, протереть через сито, пропустить через мясорубку), заправить (маслом, молоком, сливками, отваром, бульоном, яйцом), добавить соль (сахар), пряности по вкусу… Теперь вы можете превратить в пюре (фарш, паштет) почти любой продукт, и рецепты вам будут не нужны.

Вы можете избрать свой метод изучения кулинарии. Не совершайте только одной ошибки: *не учитесь готовить по рецептам.* Это равноценно изучению языка по разговорнику – ни на шаг от заданной темы!

Задумайтесь сами. Возьметесь вы за обучение любому ремеслу – хоть вязанию или вышиванию, – вас всегда научат вначале основным приемам, выполнению отдельных видов петель и швов. И только в кулинарии обычно начинают обучение с отдельного блюда, с отдельного изделия. (Справедливости ради надо заметить, что и некоторые вязальщицы всю жизнь вяжут одни носки да варежки, вяжут виртуозно, но никогда не поднимутся в своих трудах до шарфика или кофточки…)

Две хозяйки имеют репутацию хороших кулинаров: одна готовит строго по рецептам, которые знает еще от матери и бабушки, а у второй нет заветной тетради, но есть опыт, интуиция, вкус. Которая из них интересней?

В изучение кулинарии и занятие ею вы можете вложить тот смысл, который сочтете нужным. Приобрести полезные бытовые навыки или осознать кулинарию частью своего мировоззрения и даже философии – выбор за вами!

Приложение с комментариями

Не торопитесь принимать приведенные рецепты как руководство к действию. Это всего лишь иллюстративный, пояснительный материал для расширения кулинарного кругозора! Для начинающих они сложноваты, а опытным кулинарам давно известны идеи этих блюд.

(Рецепты приведены в современной интерпретации и трактовке автора.)

«Пьяная уха»

1 кг разделанной и нарезанной крупными кусками рыбы опустить в кипящий бульон из 2,5 л кваса домашнего сухарного и 0,5 л огуречного рассола, 1 луковицы, 1 корня петрушки. Варить

до готовности: пока не всплывет рыба, а затем еще минут 10–15. Переваривать не надо!

Влить в уху рюмку (около 50–75 мл) хорошей водки. Приправить солью, перцем, тертым мускатным орехом. Подать с лимоном, рубленой зеленью, подрумяненными сухариками-гренками.

Примечание: квас «кислые шти» (то есть щи), указанный в подлинном рецепте, по описаниям обладает прекрасным вкусом и игристостью, однако приготовить его дома в современных условиях практически невозможно. И даже не потому, что непросто сейчас раздобыть ячменный, пшеничный и ржаной солод. Готовить его надо по сложной технологии и в большом количестве, как многие ферментированные напитки, а укупоривать и хранить как шампанское!

Уха на «кислых щах» представляется упрощенным, «домашним» вариантом ухи на шампанском. Рецепты встречаются и у Е. Молоховец, и в других кулинарных книгах XIX – начала XX века. Поэтому квас с огуречным рассолом можно смело заменить на сухое шампанское, немного разбавив его водой. Потребуется 2 бутылки. Понятно, что на шампанском не стоит варить уху из плохонькой рыбы, нужна рыба покрупней и «поблагородней».

Двойные щи Одоевского

0,5 кг говяжьей грудинки, 1 морковку, 1 репу или 1 корень петрушки, 3 луковицы, $у_3$ небольшого кочана капусты, 1–2 помидора варить с солью, 5–6 горошинами черного перца, лавровым листом в 3 л воды на очень медленном огне не менее часа. Мясо вынуть. Щи остудить, если есть возможность, заморозить, но можно просто оставить до следующего дня.

На следующий день подогреть и протереть через сито. Довести до кипения, добавить мелко нарезанные 1 морковку, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 картофелины, у небольшого кочана капусты, мелко нашинкованного, соль и пряности по вкусу. 1–2 помидора положить по желанию или подкислить щи, когда сварится картофель, лимонным соком. Варить до готовности овощей. Мясо нарезать кубиками и положить в щи.

Подавать со сметаной, рубленой зеленью.

Примечание: принцип «удвоения» и даже «утроения» используется издавна в приготовлении ухи, в которой рыбу варят в этом случае не в воде, а в отваре мелкой рыбы, на курином и даже мясном бульоне.

«Куриная булка» Раневской

С тушки крупной курицы аккуратно снять кожу, для чего

обрезать крылья, между кожей и тушкой просовывать столовую ложку, «выворачивая» тушку. Мякоть срезать с костей, пропустить через мясорубку. Косточки потом использовать для бульона. Добавить размоченную в молоке мякоть белого хлеба (3–4 кусочка), нарезанную луковицу, 3–4 зубчика чеснока, горсть грецких орехов, 1 яйцо, фарш пропустить через мясорубку второй раз. Соль, перец, сухую зелень добавить по вкусу.

Фаршем заполнить кожу (с ножками), придав овальную форму. Отверстия лучше зашить. В лоток для запекания налить немного воды, положить курицу. Смазать майонезом или сметаной, запекать в духовке при 180–200 °С до золотистой корочки.

Примечание: Ф. Г. Раневская очень любила фисташки, поэтому могла их использовать вместо грецких орехов или вместе с ними.

Цыпленок по-николаевски

4 штуки мелких цыплят разделать на кусочки, опустить в кипяток и поварить минут десять. Воду слить. Куски цыплят обжарить примерно в 150 г топленого масла, лучше в сотейнике или низкой кастрюле с толстым дном и в этой же посуде тушить, с 5–6 репчатыми луковицами, нарезанными полукольцами. Соль и черный молотый перец добавить по вкусу. Когда будет готово, заправить гранатовым соком, лучше свежим.

Для этого (кто умеет!) 1–2 граната, не очень кислых и не очень сладких, осторожно разминать, раздавливая зерна, но чтобы не повредить кожицу. Потом проколоть дырочки и выдавить сок. Другой способ: извлечь зерна, завязать в марлечку, подавить и опустить в кастрюлю. Прокипятить и вынуть.

В крайнем случае можно воспользоваться концентратом гранатового сока.

Глава 3
Вкус вкусу рознь, или поспорим о вкусах

Иван. *Лимонов пожалуйте.*

Евфросинья Потаповна. *Каких лимонов, аспид?*

Иван. *Мессинских-с.*

Евфросинья Потаповна. *На что они тебе понадобились?*

Иван. *После обеда, которые господа кофей кушают, а которые чай, так к чаю требуются.*

Евфросинья Потаповна. *Вымотали вы из меня всю душеньку нынче. Подай клюковного морсу, разве не все равно.*

А. Н. Островский. Бесприданница

Вкус как показатель качества пищи и совокупность пищевых привычек. – Формирование вкуса. – О необходимости развивать вкус. – Стандартный вкус: опасность. – Приложение: таблица применения пряностей, рецепты сладких блюд из нейтрального пищевого сырья, блюд с выразительными вкусовыми добавками; как исправить вкус

Как определяет В. Даль, вкус – самое свойство разнообразия пищи и отведываемых на язык предметов.

Любой продукт, блюдо, кулинарное изделие мы оцениваем посредством чувственного восприятия.

Так называемые органолептические свойства пищи определяются четырьмя понятиями:

• цвет,
аромат (запах),
консистенция,
вкус.

Причем **вкус** – главное свойство, главный критерий оценки. Известные четыре градации – горький, соленый, кислый, сладкий – имеют разнообразные промежуточные категории.

Нюансы вкуса – кисло-сладкий, малосольный, горьковатый,

горько-соленый, слабокислый и т. п. – служат для повара тем же, чем для художника – оттенки, цвета и полутона.

Сходство между оттенками цвета и вкуса заключается еще и в том, что их очень трудно описать словами. Не каждый язык имеет столько обозначений и эпитетов. И если произведения художника надо только увидеть, чтобы оценить, то шедевр повара – да и просто еду! – надо и увидеть, и попробовать. В том и в другом случае желательно разбираться соответственно в живописи и в кулинарии, – а попросту в еде.

Интересно, что для восприятия вкуса действительно очень важен *вид* еды, некая визуальная составляющая вкуса! И не в том дело, чтобы пища выглядела нарядно, аппетитно, привлекательно, хотя это тоже важно. Нужно, чтобы она вообще *выглядела!*

Опыты при завязанных глазах и в темноте убедительно показали – человек не узнает знакомую еду, не определяет конкретный продукт, хотя вкус в основном различает. Для любителей, видимо, экстремального питания уже есть рестораны, где посетители вкушают еду в полной темноте. Может быть, это весело – в полной кромешности угадать, что жуешь…

В. В. Похлебкин считает, что **вкус – сугубо объективная категория, но определяемая субъективными методами.** Поэтому, учитывая приведенные формулировки, возможно говорить о вкусах в двух значениях: во-первых, в словарном понятии, как о *свойствах продукта,* во-вторых, как о *совокупности пищевых привычек* отдельного человека.

Понятие *вкуса* в первом значении достаточно сложное. Не только потому, что по отдельности основные четыре вида вкусовых ощущений встречаются редко. Горькая полынь, сладкий сахар, кислый лимон, соленая соль… Но чаще вкусовые ощущения представляют собой более сложную комбинацию. Во многом и потому, что вкус пищи формируется не только при помощи *вкусовых* рецепторов.

Схематично это выглядит так:

Со вкусом все понятно: различные рецепторы отвечают за восприятие основных его градаций.

Утраченное или слабое обоняние означает и потерю вкуса.

Каждому известно, как при сильном насморке, например, искажается вкус знакомых продуктов, иногда пища кажется совершенно пресной, безвкусной. Приходится признать, что ощущение вкуса в значительной степени зависит от аромата еды. Не зря же распространено выражение: «Вкусно пахнет!» А это значит, что *запах* предшествует *вкусу,* подготавливает человека к восприятию *вкуса* и даже способен обуславливать восприятие. Какая клубника покажется нам вкуснее – ароматная или со слабым запахом?

Запах еды еще до того, как мы ее попробуем, должен сообщить нам не только о том, что за пища перед нами, но и о ее свежести, доброкачественности. Запах должен быть выраженным, но умеренно сильным и соответствующим продукту. Мы с недоверием (научились уже!) относимся как к продуктам совсем без запаха, так и к интенсивным запахам, которые могут свидетельствовать об искусственной ароматизации.

«Вкусные запахи» сейчас активно используют в парфюмерии и косметике (ваниль, шоколад, кофе, цитрусовые) и для отдушивания моющих средств, аэрозолей для помещений и даже салонов автомашин. Ничего плохого в этом нет, лишь бы запахи не были слишком сильными и стойкими и не притупляли обоняние…

Для улучшения, а иногда просто создания вкуса применяют чаще всего компоненты со слабовыраженным собственным вкусом, но с сильным ароматом. Как известно, специи и пряности имеют слабый, а иногда слабожгучий вкус, за исключением жгучих перцев, придающих именно остроту.

Некоторые повара способны, не снимая пробу, определить, посолена ли кипящая вода, а иногда и суп. Если задуматься, то весь секрет – в тонком обонянии, ведь любая соль имеет запах.

Болевые рецепторы позволяют распознать острую, жгучую пишу.

Национальные кухни многих народов традиционно используют большое количество острых пряностей и приправ, в основном различных перцев. Мода на блюда мексиканской, тайской, ливанской, индийской кухни породила и в России употребление жгучих чили, кайенского перца, острой смеси карри и других пряностей.

Между тем употребление большого количества острых блюд в жарких странах вполне оправданно – так веками предупреждали желудочно-кишечные инфекционные заболевания. В русской, украинской, белорусской, литовской, латвийской, эстонской кухне и во многих европейских странах острые пряности и приправы применяют весьма умеренно.

Традиционные российские приправы и пряные овощи: горчица, хрен, чеснок, редька.

Жгучесть горчицы (а русская горчица гораздо более крепкая, «ядреная» по сравнению с английской, дижонской и пр.) совсем другая, нежели перцев: она более «летучая» и ошеломляет болевые рецепторы сильно, но ненадолго. Такая «летучая» жгучесть присуща и тертому хрену. К тому же хрен приправляют сметаной, свеклой, лимоном и едят, как и горчицу, в основном со студнями, мясными и рыбными блюдами. В этом сочетании смягчается острота приправы и оттеняется пресноватый вкус жирной разварной говядины или осетрины… Перцем чили, например, сплошь и рядом приправляют овощные блюда – сочетание для нас непривычное. Какой вкус, кроме жгучести перца чили, в них можно ощутить?

Любители «остренького» должны помнить, что неумеренное потребление острой пищи, к которой мы генетически не приспособлены, притупляет чувствительность вкусовых рецепторов, иногда бесповоротно. Такие люди любую не густо наперченную еду воспринимают как безвкусную.

Тактильные рецепторы определяют консистенцию продукта.

Консистенция, под которой иногда подразумевают и текстуру, и структуру, варьируется от мягкой, нежной, «тающей» до жесткой, «хрустящей». Интересно, что эти пограничные качества как раз нравятся большинству людей: с одной стороны, омлет, пюре, суфле, мороженое, с другой – чипсы, сухари. Считают, что «хруст» еды – будь то яблоко, огурец, печенье – обладает успокаивающим воздействием. Наверное, это справедливо не только по отношению к людям. Все знают, с каким упоением грызут кости домашние барбосы. Так вот, с большим удовольствием они хрустят и яблоками, и огурцами, и сухариками…

Кулинары и кондитеры давно используют сочетание нежной текстуры и твердых добавок (мороженое с орехами, зерновыми хлопьями), мягкой начинки в хрустящей оболочке (слоеные пирожки), добиваясь привлекательного вкусового эффекта.

Интересны во вкусовом восприятии *превращения* консистенции: так ли мы любили бы шоколад, если бы он не таял во рту, а его приходилось бы грызть и жевать?

Температурные рецепторы соответственно помогают избрать наиболее приятную для данной пищи температуру. Наиболее физиологичная температура, улучшающая вкусовое восприятие, – 37–50 ˚С. Исключения: специфически холодные блюда (мороженое) или очень горячие (напитки, некоторые супы и пр.).

Чувствительность к пище холодной и горячей весьма

индивидуальна. Некоторые люди пьют очень горячий чай. Северные народы с удовольствием едят строганину (наструганное мороженое мясо или рыбу), температура которой практически минусовая. Правда, такие крайности медицина не одобряет.

Иногда от контраста температур вкусовые ощущения только выигрывают. Классический пример: положить на обжигающую румяную гренку стружку ледяного сливочного масла и запить горячим чаем!

Из всего сказанного можно сделать вывод, что **вкусовые ощущения возникают при взаимодействии всех перечисленных рецепторов, а сильное раздражение болевых, температурных и тактильных рецепторов снижает чувствительность вкусовых, обедняет и упрощает восприятие вкуса,** иногда надолго. Не зря дегустаторы вынуждены соблюдать не только жесткий пищевой режим (не есть слишком горячую, холодную, грубую и острую пишу), но и не пользоваться парфюмерией, избегать резких запахов.

Интенсивность вкуса меняется в зависимости от последовательности пробы: после резкого сильного вкуса чувствительность рецепторов как бы притупляется. Всем известно, что после съеденного соленого трудно определить, в меру ли посолен суп. В народе это свойство восприятия давно подмечено и выразилось в пословице: «Полынь после меда сама себя горше».

Вообще принятое противопоставление сладкого – горькому, кислого – сладкому («ни кисло, ни солоно») не вполне справедливо. Опытные повара знают, что «соль с сахаром не спорят». Поэтому следует взять за правило: во все сладкие блюда добавлять щепотку-другую соли, во все подсаливаемые блюда – ложечку-другую сахара (можно меда или патоки). Этот прием обогатит вкус блюда, сделает его более выразительным.

Начинающий кулинар должен научиться отличать продукты *нейтральные* по вкусу (и запаху) от продуктов резкого вкуса.

Первые легко смешиваются с любыми другими продуктами и воспринимают их вкус и аромат. Надо знать продукты нейтрального вкуса, чтобы сочетать их с различными добавками.

К таким продуктам относится творог, отварной несоленый рис, отварные макаронные изделия, вареный картофель, белое мясо птицы. Из них можно готовить блюда и соленые, и сладкие, и острые (примеры в приложении). Шампиньоны, почти безвкусные сами по себе, воспринимая вкус продукта, с которым готовятся, одновременно сообщают блюду свой тонкий аромат.

Вторые же, например мед, шоколад, копчености, твердые сыры, обладают выраженным ароматом и вкусом и поведут себя

довольно агрессивно, даже в качестве добавок.

Этими свойствами кулинары тоже умело пользуются. Мед добавляют к блюдам совершенно несладким, поскольку он способен придать аромат, почти не сообщая сладости. В медовой глазури можно запечь мясо, птицу, крупную рыбу. Немного – ложечка-другая – меда в выпечке или других блюдах может заменить все пряности.

Тертый или мелко нарезанный сыр способен «спасти» маловыразительное блюдо из тушеных или запеченных овощей. А что такое был бы знаменитый луковый суп без плавающей в нем гренки с тертым сыром? В скучный гороховый суп достаточно добавить 1–2 ломтика бекона, чтобы придать аромат копченостей.

Люди с тонким вкусом отмечают «навязчивость» некоторых продуктов. Так, В. В. Похлебкин считал, что морковь способна огрублять, упрощать вкус блюда, и советовал использовать ее осторожно, иной раз даже в меньшем количестве, нежели указано в рецепте.

Каждый грамотный кулинар стремится сотворить наиболее богатую гамму вкусовых ощущений. Виртуоз может создать эффект «послевкусия», когда вкус проявляется не сразу, а его оттенки раскрываются один за другим и долго чувствуются.

Стандартный вкус — враг и нормального едока, и повара. Мастера высокого класса стараются по возможности не использовать готовые приправы, соусы, даже полуфабрикаты или придают им индивидуальность.

Самые распространенные приправы (за исключением восточной кухни) – майонез и кетчуп. Но если майонез промышленного производства более нейтрален, хотя и способен искажать вкус блюда, то кетчуп – кошмар для кулинара! Ведь что бы вы ни съели с кетчупом – все будет иметь один вкус! Красноречивей всего, как всегда, реклама. Вот что сказано в восхваление кетчупа: «спасет любое, самое невкусное блюдо»! Вот именно. Оно вам нужно, такое блюдо? Составители рекламы вряд ли сами поняли, что сказали, а обмолвились правдой.

В современном обществе как раз и происходит нивелирование, обеднение вкуса. Посредством рекламы готовых «быстрых блюд», искусственных напитков и сомнительных полуфабрикатов потребителю навязывают *стандартный вкус*.

Кроме стандартного вкуса продукция отличается еще и содержанием искусственных добавок: эмульгаторы, красители, консерванты и… *<улучшители вкуса»*. К ним относится, в частности, глутамат натрия. Он постоянно применяется в китайской, японской, корейской кухне и до недавнего времени считался безобидной пищевой добавкой, усиливающей вкус и

аромат любого несладкого продукта.

В Китае глутамат называют просто «гастрономическим порошком», зато в Японии – «адзино мото», то есть «душа вкуса». Во Франции его определяют как «сыворотка ума» и несколько опасаются… Сейчас есть мнение, что глутамат коварен и вызывает привыкание. Небезосновательно, так как эта добавка не в состоянии улучшить собственно вкус, а, видимо, усиливает чувствительность соответствующих рецепторов. Любая стимуляция способна вызвать зависимость, поэтому употребление «улучшителей» – личный выбор каждого человека.

Огромное количество людей очертя голову бросаются в разные системы «здорового» питания, где о вкусе не идет речь вовсе. Более того, уже считается нормальным, что все «полезное» – невкусно, и люди с этим смиряются. А ведь какая может быть радость жизни, если в ней нет радости и удовольствия от еды?

Но будем объективны. К сожалению, всего 40 % людей обладают способностью хорошо воспринимать вкус и его оттенки. В этом смысле названное качество сродни музыкальному слуху. Известно и такое явление, как агейзия – неспособность некоторых людей различать вкус пищевых продуктов и еды. То же свойство, но выраженное в меньшей степени, – отсутствие кулинарного более тонкого вкуса – именуется бридостью. Пример функциональной бридости: временная потеря или искажение вкуса у повара после частых проб соленого или сладкого. «Перебить вкус», то есть бридость, помогают холодный несладкий чай, кусочки льда или яичный белок.

Искажение и утрата вкуса в целом наступает и при серьезных погрешностях в питании, когда человек ест скудную, грубую, однообразную пишу или попросту голодает. Это известно не только врачам.

«Пропало удовольствие еды. Стало все равно, что есть: лишь бы не царапало язык и не втыкалось занозами в небо и десны» (А. И. Куприн. «Купол Св. Исаакия Далматского»).

Приходится считаться и с тем, что после 45 лет чувствительность всех рецепторов, ответственных за восприятие вкуса, начинает снижаться. С притуплением вкусовых ощущений могут меняться и пищевые пристрастия. Об этом мы более подробно поговорим далее.

«Мало того что людям противно на тебя глядеть, ты и себе самому всякое удовольствие испортил. Пьешь, например, чай, а какой у тебя теперь вкус? Для тебя теперь что мармелад, что колбаса – все равно…» (А. П. Чехов. «На гулянье в Сокольниках»).

Проблема этого персонажа подмечена верно. Нормальному восприятию вкуса и запаха пищи очень препятствует алкоголь в

неумеренных количествах, а также курение, злоупотребление очень острой горячей пищей, а также прием некоторых лекарств. Эти качества должен учитывать каждый, кто хочет стать хорошим кулинаром.

К счастью, способность ощущать вкус можно улучшить, приучив себя сперва к продуктам без специй и пряностей.

Привыкнув к вкусу натуральной пищи, вы острее и тоньше будете чувствовать небольшие добавки соли и сахара, других специй, а также пряностей.

Для начала придется хорошенько проголодаться. Почувствовать не аппетит, а именно голод, при котором хочется съесть что угодно. Пословица гласит: «Не разжевав, вкусу не узнаешь», поэтому положите в рот крошечный кусочек вареной картошки, свеклы или какого-либо сырого овоща без соли. Медленно и тщательно жуйте, стараясь запомнить оттенки вкуса и запаха; постарайтесь их определить: пресный, сладковатый, терпкий и т. д. Съешьте таким образом еще несколько кусочков, пока не притупится чувство голода. Потом съешьте обычную пишу. Не торопитесь!

Поступайте так каждый раз перед едой, потом постарайтесь постепенно уменьшить количество соли в привычных блюдах; сахар заменяйте медом, патокой. Совсем отказываться от соли не надо. Одновременно привыкайте к пряностям, добавляя их вместо соли. Попробовав применить три-четыре пряности, наиболее приемлемые для вас, вы не почувствуете «недосола» в блюдах. Таким образом, вы научитесь тоньше ощущать нюансы вкуса.

Считается, что объективную оценку вкусу, аромату и прочим органолептическим свойствам могут дать профессиональные дегустаторы – люди с тонким, неиспорченным вкусом. Вероятно, большинство потребителей с ним согласятся. Но вкус и приемлемость пищи – это та область познания и восприятия действительности, где индивидуализм может только приветствоваться. В. В. Похлебкин писал о том, что если вам лично нравятся или, наоборот, претят какие-либо конкретные продукты или блюда, то никакие соображения их «полезности» или «вредности» не должны приниматься в расчет.

Уже упоминалось, какие серьезные изменения в развитии человеческого организма в целом и мозга в частности вызвал переход к питанию термически обработанной пищей. Но люди стали питаться вареным, запеченным, жареным не потому, что оно было *полезней,* а потому, что было *вкусней,* приятней.

Даже многие животные хорошо разбираются во вкусе еды и имеют свои пищевые предпочтения – это знакомо всем, у кого есть домашние любимцы.

Прискорбно, но есть категория людей, вовсе не понимающих вкуса и толка в еде – мало они едят или достаточно много. Они лишаются не только удовольствия от еды, но и причиняют вред своему здоровью.

Людей, относящихся к еде пристрастно, больших любителей покушать, обычно разделяют на *обжор, гурманов и гурмэ* — эти понятия тесно связаны со вкусом. Раньше же, в веке XIX, более распространено было разделение на *обжор* и *гастрономов.* Первые поглощают пищу с неизменным удовольствием, в большом количестве, но не слишком-то разбираются в тонкостях вкуса. Об одном из таких обжор В. А. Жуковский говорил, что в желудке у него помещались «водка, селедка, конфеты, котлеты, клюква, брюква», – таких еще именуют «прорвами». Едят они, что называется, очень плотно и нередко страдают от переедания, будучи не в силах остановиться.

Брийя-Саварен писал: «Обжоры и пьяницы не знают, что значит есть и пить» («Физиология вкуса»).

Неразборчивость и склонность к пище скорее простой неожиданно роднит таких людей *с равнодушными* едоками. Если обжоры заботятся прежде всего о том, чтобы съесть много, то *гастрономы* (в их числе *гурманы* и *гурмэ)* – о том, чтобы поесть хорошо, *вкусно.*

Естественно, что **вкус – древнейший критерий оценки качества пищи. Этот критерий должен стать и единственным.**

В. В. Похлебкин считал, что «доведение до вкуса» должно завершать любой кулинарный процесс. Во время приготовления повар неоднократно «снимает пробу» и добавляет нужные ингредиенты. В конце приготовления должны быть достигнуты желаемый вкус, аромат и консистенция блюда. Немаловажную роль в этом могут сыграть добавки специй и пряностей. Описать результат их применения невозможно. Надо самостоятельно пробовать разные варианты, не останавливаясь на двух-трех предпочитаемых добавках или на готовых смесях. В приложении приводим таблицу их применения, составленную по материалам многих справочных изданий.

На вкус и цвет товарища нет.

Пословица

Когда человек говорит: «У меня такой вкус, я предпочитаю такую-то пищу», он имеет в виду свои индивидуальные кулинарные пристрастия. Мы уже говорили о том, что восприятие органолептических свойств еды – сугубо личный процесс.

Откуда же берутся изначальные пищевые привычки,

формирующие вкус?

Можно говорить о «трех источниках, трех составных частях» (кому довелось изучать марксизм-ленинизм, не пугайтесь – сейчас не об этом!).

Пищевые привычки, или вкус, как и многие другие стереотипы, формируются на основе:

1) **инстинктивных знаний, генетической памяти;**

2) воспитания, полученного в детстве, семейного примера в выборе еды. (Обратите внимание: «воспитание» происходит от слова «питать», то есть заключает в себе первоначальный пищевой смысл);

3) собственных познаний и практического опыта, приобретенных в течение всей жизни.

Очевидно, что наиболее прочная, но и наиболее осознаваемая часть, своего рода фундамент, – первая. С первых дней жизни ребенок способен распознавать вкус. И первые в его жизни ощущения, связанные с едой, – сладковатый вкус материнского молока. Установлено, что приятные для ребенка оттенки вкуса: сладкий и слабокислый. Остальные он воспринимает плохо.

Непривычный запах, неприятные вкусовые ощущения подсказывают самому маленькому ребенку: лучше не есть едкое, соленое, горькое, это может быть опасно. Подрастая, ребенок должен бы осваивать новую вкусовую гамму и привыкать к вкусу натуральных продуктов, но чаще происходит по-другому.

В течение всего времени существования человека приобщение ребенка к взрослой еде происходило непосредственно и параллельно с грудным вскармливанием в более старшем возрасте. Ребенку постепенно давали измельченную и попросту жеваную пищу. Цивилизация привнесла некоторые изменения, создав так называемое «детское питание», состоящее из специальных продуктов. Считается, что состав и вкус этих продуктов, близких не ко взрослому, а к младенческому питанию, наилучшим образом подходит для маленьких детей. Трудно сказать, во благо ли такой промежуточный период на пути к взрослой еде, взрослому вкусу.

…Может быть, продляя и укореняя младенческие вкусовые привычки, такое питание сохраняет во взрослых людях неоправданную тягу к сладкому и другую крайность – желание сдобрить пресную пищу чем-то острым, соленым, пикантным?

Продукты, предназначенные для детского питания, часто содержат сахар и подсластители. Да и любящие родители балуют ребенка «сладеньким», а потом и соленостями-копченостями, приобщают к сосискам-колбаскам с кетчупом и т. п. Их поддерживает и реклама: в видеороликах «Лакмана» чуть ли не

годовалые дети тянутся за ломтем колбасы… В результате ребенок не представляет себе вкуса настоящей еды, без консервантов и «улучшителей».

Именно так, уже в первые годы жизни ребенка голос инстинкта заглушается приобретаемыми вкусовыми пристрастиями.

Но растущий организм еще пытается выбирать нужное, отвергая то, в чем нет потребности. Поэтому нередки капризы аппетита и просто некрасивое поведение за едой: копание в блюдах, поедание в супе то жидкости, то гущи, в пирогах – или теста, или начинки… Как правило, причина в переедании («заелся») или в однообразном питании и нехватке в организме каких-то веществ. Говорят в народе по этому поводу: «Сырого не ем, жареного не хочу, вареного терпеть не могу».

Полезному ребенок всегда предпочтет вкусное. Но если он не приучен к естественному вкусу продуктов, для него вкусное, привычное – сладкое, хрустящее, с аппетитным запахом… Часто это оказываются искусственные напитки, кондитерские изделия с вредными добавками, чипсы, гамбургеры… Спохватились и с 2008 года запретили продавать подобную продукцию в школьных буфетах. Толку от таких мер мало, если у ребенка по дороге домой и дома – та же еда…

Поэтому дома ребенку надо предложить если уж бутерброд, то не с колбасой, а с хорошим сыром или творогом с зеленью, и не на безвкусном белом хлебе. Не «быстрый суп» из пакета или коробочки, а нормальный куриный бульон или суп со свежими овощами, с небольшим количеством специй и пряностей. Вместо шоколадного батончика – мармелад или пастилу…

Вообще домашняя, семейная кухня имеет огромное значение для формирования вкуса, пищевых привычек.

Во-первых, потому, что она *традиционна:* в ее основе та еда, которую готовили и любили несколько поколений. Даже если еда была однообразной и не очень вкусной, то она была привычной.

Во-вторых, это преимущественно блюда *национальной и региональной* кухни, которые готовят из местных продуктов, по веками выверенной технологии, привычного хорошего вкуса и усвояемости.

Трудно переоценить роль, которую играют в нашей жизни аромат и вкус любимой еды: они способны перенести нас в детство, в юность! И иногда так захочется вопреки всему съесть отечественный беляшик из школьного буфета и отделаться просто изжогой…

А бабушкины пирожки, чай с домашним вареньем? Кстати, реклама использует, эксплуатирует в своих, естественно, целях

«тот самый вкус!» – так рекламировали, например, индийский чай «со слоном».

Каждая женщина должна помнить, что избраннику не устоять перед ней, если она будет готовить как его мама…

Поэтому мы так консервативны в пищевых привычках. Что бы ни приходилось есть в течение жизни, мы всегда будем предпочитать то, что любили в детстве. А в силу преемственности поколений должны мы любить то, что любили наши родители, бабушки-дедушки и прапра… Изменения, поверьте, небольшие и допустимы, но не в худшую сторону: не обедняющие вкус и не портящие пищеварение…

К сожалению, именно в нашей стране (России и ее ближайшем окружении) в силу отнюдь не природных катаклизмов происходили такие потрясения в области питания народа, что говорить о сохранении пищевых привычек, о традиционности питания нескольких поколений попросту трудно. Но все же, все же…

Почему во многих семьях так любимы картофельные оладьи – драники? Потому, что они были лакомством в голодные годы… А селедка «под шубой» и салат оливье были атрибутами праздничного застолья, символом достатка в лучшие из худших годы, потому что позволяли создать достойные по вкусу блюда из самого простого набора доступных продуктов! Именно в этом качестве они настойчиво сопровождают наши праздники.

Когда человек, выросший на Среднерусской возвышенности, говорит, что он очень любит, например, артишоки, можно позволить себе не поверить. Думается, что ближе ему все-таки жареная картошка с котлеткой…

Наряду с увлечением новыми и новейшими теориями и системами в области питания, нигде нет стольких предрассудков и махрового консерватизма. Как часто вам приходилось слышать: «Я этого не ем!» А самим говорить?

Все особенности *личного вкуса* объясняются достаточно просто.

Если существует генетическая память, наследственные болезни, унаследованные черты характера (о внешности и говорить нечего!), то так же наследуются и особенности пищеварения, основной набор ферментов, обеспечивающих более легкое или сложное усвоение той или иной еды.

И если вам всю жизнь претит тот или иной продукт, не исключено, что через поколения вам протягивает руку предок. Который так же, как вы, не мог пить молоко, а только простоквашу или терпеть не мог грибов…

Очевидно, первые и вторые источники и составные части

вкусовых привычек – установившиеся, незыблемые *основы вкуса.* Это две опоры, это почва, на которой пробьются ростки вашего собственного опыта и *приобретенного вкуса.*

Доступность многих ранее неизвестных продуктов, создание новых видов пищевого сырья и новых технологий, возможность путешествовать позволяют человеку неизмеримо обогащать свой жизненный опыт в области питания. Рассмотрим, чем характеризуются в основном тенденции и каковы подводные камни…

Во-первых: исчезновение привычных продуктов, от которых остались иногда только названия при полном изменении вкуса.

Во-вторых: более широкое применение пищевых добавок, в том числе «улучшителей» вкуса, ароматизаторов, эмульгаторов («улучшителей» консистенции).

В-третьих: распространение искусственных напитков, фастфуда и пр., отсюда формирование вредных пищевых привычек.

В-четвертых: заметная утрата позиций национальной и региональной кухни при преобладании интернациональной – процесс закономерный и необратимый.

В-пятых: применение генной инженерии, химических веществ, гормонов, антибиотиков и пр. в производстве пищевого сырья на фоне загрязнения атмосферы, почвы, воды.

В-шестых: появление новых продуктов (например, на основе сои; пророщенных семян и бобов), которые представляют новую вкусовую гамму либо, наоборот, имитируют привычные продукты (соевый «творог», соевое «мясо»).

В-седьмых: производство экологически чистого пищевого сырья и продуктов на его основе, – чем может воспользоваться крайне ограниченное число людей из-за высокой цены.

Получается, что положительными можно назвать лишь две последние тенденции… Приводить примеры некорректно: они слишком известны и многочисленны.

Делаем выводы: приобретать жизненный опыт в питании следует таким образом, чтобы, пробуя все возможное и всевозможное, не повредить своему здоровью; руководствоваться здравым смыслом и собственными вкусами.

Приложение

Применение специй и пряностей

Над плитою… шел ряд нумерованных ящиков, где

хранились тертая хлебная корка, крупная и мелкая… пряности, гвоздика, мускатный орех и разные сорта перца.

Э. Золя. Чрево Парижа

Специи	Применение
Алкоголь (крепкий)	Мясные, яичные, овощные, тестяные блюда, мясной фарш
Дрожжи	Все разновидности кислого теста, квас, пиво домашнее
Желатин	Желе, бланманже, заливное, холодец, студень, галантин
Заменители сахара	В блюдах без термической обработки вместо сахара. Для термической обработки подходят сорбит, мед, светлая и темная патока, фруктоза
Крахмал	Кисели, сладкие соусы, бисквиты, кексы
Лимонная кислота	Желе, компоты, кондитерские изделия, кислые супы
Пекарский порошок	Пресное тесто, бисквиты
Сахар	Сладкие блюда; тесто; кондитерские изделия; напитки, квас, морс. Допустимо добавлять во все блюда, в которые добавляют соль. Исключения: некоторые диетические блюда
Сода	Бисквиты, песочное тесто, кексы, мясной фарш
Соль	Практически во всех блюдах, исключая некоторые сладкие и отчасти диетические
Уксус	Маринады, тушеные блюда, кислые супы

Пряности	Применение
Асафетида	Жареная и тушеная баранина; рисовые, овощные блюда
Анис	Рыбные супы, фруктовые салаты
Бадьян	Пряники, коврижки, печенье, сладкие блюда, маринады, соусы
Ванилин (заменитель ванили)	Сладкие мучные, яичные, молочные блюда, кондитерские изделия
Ваниль	В тех же блюдах, что и ванилин. При термической обработке ваниль предпочтительнее
Гвоздика	Маринады, сладкие блюда, жареное и тушеное мясо, отварная рыба, жирные фарши, соусы, свекольные салаты
Горчица	Приправа; говядина, свинина, зеленые салаты; сельдь, дичь; маринады; защитное покрытие для птицы, мяса, рыбы при запекании
Имбирь	Говядина, свинина, фруктовые салаты, птица, печенье, кексы, бисквиты, пряники, напитки, маринады, соусы
Кардамон	Мучные кондитерские изделия, сладкие блюда, маринады, рыбные начинки и фарши
Кориандр	Овощные салаты, супы; жирные мясные блюда, маринады, выпечка
Корица	Фруктовые и свекольные салаты; дичь; отбивные; мучные кондитерские изделия; сладкие блюда, маринады
Куркума	Пловы; рисовые, мясные, яичные блюда, соусы. Для подкрашивания используют вместо дорогого шафрана
Лавровый лист	Все супы, кроме молочных и сладких, тушеные и отварные мясо, рыба, овощи; соусы, маринады
Лук	Все холодные и горячие блюда, кроме сладких; маринады
Лук-порей	Мясные, овощные, супы-пюре, салаты, соусы

Пряности	Применение
Майоран	Мясной фарш, колбасы, начинки, зимние салаты, мясные, картофельные, гороховые, томатные, грибные супы и соусы
Мускатный орех	Супы из бобовых, мясные, грибные, томатные; телятина, баранина, говядина; колбасы; блюда из картофеля; свекольные салаты, десерты, напитки; рыбные блюда; субпродукты; мучные кондитерские изделия
Мята	Гороховый и томатный суп; баранина, печень, почки; зеленые и фруктовые салаты; жаркое; маринады; кондитерские изделия
Перец белый	Отварное мясо, рыба; тесто; супы, салаты, коктейли
Перец душистый (ямайский)	Капуста, шпинат; фарш, печень; свинина; блюда из картофеля; отварная рыба; сельдь; все виды маринадов; начинки; соусы
Перец кайенский	Мясные, овощные блюда; яичница, омлеты, суфле
Перец стручковый	Мясные, овощные, рисовые блюда, соусы, маринады; соленья
Перец черный	Мясные, рыбные, овощные, личные, грибные блюда; маринады
Петрушка	Супы, салаты, рыбные, мясные, овощные блюда, соусы
Розмарин	Рыбные, овощные, томатные супы; все виды мяса, субпродукты; отварная рыба; курица тушеная и жареная
Сельдерей	Зеленые, зимние, свекольные салаты; мясные, куриные, овощные супы; мясной фарш; блюда из курицы и дичи; соусы
Укроп	Салаты; супы; мясные, рыбные блюда; соленья, маринады
Фенхель	Салаты, рыбный суп, тушеная рыба и свинина; соусы; маринады и соленья
Цедра лимонная, апельсиновая	Телятина, баранина, все виды салатов, рыбные блюда, птица; мучные кондитерские изделия, сладкие блюда; фаршированные рыба и птица; соусы, маринады

Пряности	Применение
Чеснок	Холодные и горячие блюда, кроме сладких; мясные, овощные, картофельные супы, зеленые и зимние салаты; курица, дичь; маринады. При нагревании теряет аромат. Для салатов иногда достаточно зубчиком натереть салатницу
Шалфей	Рисовый, картофельный суп; фарш мясной; телятина, баранина, свинина; печень; зеленые салаты; рыба; курица; дичь; сыры; капустные, яично-рисовые и мясные пироги
Шафран	Пловы; блюда из мяса и птицы; фасоль, рис; мучные кондитерские изделия. Употребляется в очень малых количествах

Сладкие блюда из нейтрального пищевого сырья

Десерт из куриных грудок по-турецки

Куриную грудку сварить до размягчения, порезать поперек волокон, разобрать на нити, залить холодной водой, оставить на час. 350 г риса разварить до пюре. 8 стаканов молока вскипятить, выложить рис, немного покипятить, добавить куриное мясо, 2 стакана сахара, варить до загустения, помешивая деревянной ложкой. Разлить в креманки, посыпать тимьяном.

Катайфи *(греческое сладкое блюдо)*

Катайфи – род тонкой длинной вермишели. Тесто из муки и воды через воронку наливают на горячий вращающийся жернов. Получается полуфабрикат.

Противень или форму выложить половиной катайфи, смешать рубленые орехи (грецкие и миндаль) с растопленным маслом 1:1, сахаром и корицей по вкусу. Накрыть остальным катайфи, запечь до золотистого цвета (около 20 минут). Полить сиропом, чтобы все пропиталось. Для сиропа: 250 г сахара, 1 стакан воды, 1/2 стакана меда, сок 1 лимона вскипятить.

Сладкий картофельный пирог

5 картофелин отварить, натереть на терке, добавить 400 г растертого творога, 2 желтка, взбитые с $^3/_4$ стакана сахара, и 1,5–2 ст. ложки сливочного масла, всыпать 1 ч. ложку лимонной цедры, щепотку соли и соды, ванилин по вкусу, осторожно вмешать 2 взбитых белка. Выложить в смазанную маслом или выстеленную бумагой для выпечки форму. Испечь до готовности (проверить лучинкой). Охладить несколько часов, разрезать на 2 пласта, промазать 1 стаканом джема или повидла.

Эльзасский пирог с беконом

Приготовить не очень крутое тесто, для чего разболтать в стакане теплой воды 1 яйцо, пакетик сухих дрожжей, 1 ч. ложку соли, 1–2 ч. ложки сахара, $^1/_3$ стакана растительного масла, влить в муку (около 3 стаканов) и хорошо вымесить.

Дать подойти в теплом месте. Тем временем 10–12 луковиц нарезать полукольцами. 150 г бекона мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить лук и потушить. Подмешать в начинку 1 яйцо и стакан густой сметаны. Соль и перец добавить по вкусу. Лишняя жидкость должна выпариться.

Вместо лука можно взять такое же количество капусты.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом или выстеленный бумагой для выпечки, раскатать и сформовать бортик. Выложить начинку. Печь при 200 °С около 40 минут.

Мясной цимес с медом (еврейское блюдо)

1 кг моркови, 2 крупные картофелины очистить, нарезать кубиками. Нарезать небольшими кусочками 0,5 кг мякоти говядины. Сложить в глубокую кастрюлю. Добавить немного соли, $^1/_2$ стакана сахара и 1 стакан меда. Залить водой, чтобы покрывала продукты примерно на три фаланги пальца. Варить на самом слабом огне до мягкости.

Цветная капуста, запеченная с сыром

Большой кочешок цветной капусты разделить на соцветия, помыть, опустить в подсоленный кипяток и поварить минут пятнадцать. Воду слить.

Форму или лоток для запекания смазать маслом или маргарином, плотно уложить капусту и выложить сверху нарезанную тонкими кружочками или соломкой любую вареную колбасу (130–150 г). Плавленый сыр (125 г) раскрошить и размешать до растворения в $^1/_2$ стакана кипящего молока, влить неполный стакан сливок, сюда же разбить 2 яйца, все взбить. Соль и перец добавить по вкусу.

Залить капусту с колбасой, по желанию посыпать сухарно-масляной крошкой (хлебные крошки или панировочные сухари перетереть со сливочным маслом). Запечь в духовке при 200–220 °С около 20–25 минут.

…если блюдо пересолено? Слишком сладкое? Кислое или острое?

Варианты по выбору:

Разбавить той же жидкостью (водой, молоком) без соли, довести до кипения.

• Подмешать сырой картофель, рис, проварить. Эти добавки можно завязать в мешочек, который потом вынуть.

• Использовать продукты нейтрального вкуса (см. выше), добавляя их в блюдо.

• В слишком кислое блюдо не добавлять соль или сахар, так как вкус окажется еще более острым и неприятным.

• Ввести крахмал или муку, разведенные в холодной жидкости, и дать прокипеть.

• Ввести молоко, сливки, взбитые яйца и чуть поварить.

Внимание!

Исправляя вкус, надо помнить о сохранении пропорций и консистенции блюда. Например, суп не должен оказаться слишком жидким или густым, желе не должно потерять способность застывать и остаться жидким.

Глава 4
В мире кулинарных книг, или новейший путеводитель

– Что ты читаешь, Варвара? – сердито спросил он.

– Что? Известно что, повареннную книгу, – ответила Варвара.

– Мне пустяков некогда читать.

Ф. Сологуб. Мелкий бес

Книги думают за меня.

Чарльз Лэм

История кулинарных книг. – Анализ рецептов. – Глава в главе: ключ к любому рецепту. – Виды кулинарных книг сегодня. – Кулинарные книги – полезные и не очень. Приложение: таблица взаимозаменяемых продуктов

Каждая нация, каждый народ за многие века накопили несказанное богатство кулинарных знаний. Передавались они из рода в род, от поколения к поколению, как и другие ремесленные и бытовые навыки; отсеивалось случайное, совершенствовалось лучшее.

Но существует одна особенность, в корне отличающая ремесло и искусство кулинарии от прочих. Кулинария, являясь частью материальной культуры, тем не менее не оставляет после себя **ничего.**

В самом деле, любой ремесленник создает материальные предметы, будь то горшки, топоры, ювелирные украшения, табуретки, сапоги, игрушки, вышитые полотенца, тканые половики, – и многие вещи переживают своего мастера и служат образцами для учеников… А какое произведение пережило своего повара? Хотя речь идет о еде, которая играет решающую роль в обеспечении человеческого бытия.

Что же происходит с произведениями повара? То, что чем они удачнее, тем быстрей от них ничего не остается. Единственный способ зафиксировать действия повара, чтобы было возможно их

повторить, – сделать о них **запись.**

Обучение поварскому делу происходило так же, как и другим ремеслам: непосредственно мастером. Но скольким ученикам опытный повар мог передать свое ремесло? И сколько среди них находилось действительно способных? Результаты поварского труда невозможно сохранить и закрепить, поэтому можно предположить, что кулинария – первое из ремесел, по которому появились **письменные руководства.**

На гробницах Бени Гассана в Египте представлены способы обработки сырых продуктов. Рекомендации или летопись на этих скрижалях? Этот памятник, может быть, предшественник – и даже символ кулинарной книги!

Первые кулинарные книги представляют собой **реестр,** перечень блюд. Первый известный в России реестр блюд содержится в «Домострое». «Книга во весь год, что в столы еству подают». Это – первая русская кулинарная книга, переписанная в 1547 году, составлена по поручению Ивана IV Грозного. К сожалению, не только не удалось восстановить все рецепты, но даже и названия блюд, как можно предполагать, не сохранились полностью.

Первая поваренная книга во Франции датирована 1375 годом. Ее автор – Гийом Тирель – шеф-повар Карла V.

Таким образом, в первом значении кулинарная книга – перечень блюд, которые можно приготовить из определенных продуктов. Это – памятка для опытного повара, который не нуждается в рецептуре. (Что такое рецептура, обсудим далее.)

Опытному повару бывает достаточно названия блюда, даже если оно существует в нескольких вариантах.

В этой главе рецепты блюд приводятся как примеры в тексте, а не в приложении. Мы увидим, что чем древнее кулинарная книга, тем меньше информации содержат ее рецепты, недалеко уйдя от перечня блюд.

Вот книга «Экономические записки» А.А. Анненкова, изданная в 1787 году. Рецепт:

«Яблоки солить в брусничной воде.

Насоля прежде воду солоно, а потом оные класть в бочонок и закупорить хорошенько».

Из этого рецепта следует, что необходимы яблоки, соль и брусничная вода. Пропорции неизвестны, технология тоже. Очевидно, что использовать этот рецепт под силу только знающему повару либо наблюдательному ученику, выполнявшему отдельные кухонные работы.

Интересно, что даже в период Французской революции, на третьем году Республики (1795) появилась книга рецептов блюд

из картофеля: «Мадам Меригот, «Республиканская кухня». Кулинария живо откликалась на политические события! Особенно если они сопровождались нехваткой продовольствия. Вот

Республиканский хлеб с картошкой

Распустить дрожжи в небольшом количестве теплой жидкости. Просеять в миску муку и соль; втереть в муку картофельное пюре до гладкости. Добавить разведенные дрожжи и остальную жидкость. Вымесить, дать подойти дважды. Придать форму круглой булки и выпекать.

Мука 1 кг, дрожжи 30 г, теплое картофельное пюре 500 г, теплое молоко пополам с водой 600 г, соли 2 ч. ложки, – этот рецепт уже адаптирован для современных условий и опробован.

Конечно, старинные кулинарные книги интересны как исторические памятники, но нельзя забывать, что они имеют практическое значение: по ним и сегодня можно готовить! На нескольких примерах мы не только ознакомимся с рецептами, но и проанализируем их с позиций сегодняшней кухни.

Вот, например, рецепт из «Новой полной поваренной книги, состоящей из 710 правил, по которым всяк может с лучшим вкусом желаемые кушанья приготовлять, также садовые и огородные плоды сушить и другими способами впрок запасать, с прибавлением 52 наставлений о столовых и прочих конфектах и закусках»[3] (Санкт-Петербург, 1788):

Французский торт

«Взять, например, кварту сладкого рому, несколько разбитых яичных желтков, сухаря два толченых, сахару, корицы, изготовленной в сахаре, цитронной корки, четверть фунта толченых фисташек, сие все на жару мешать до тех пор, как станет густо, подобно мармеладу или густому яблочнику, а после простудить, потом можно из миндального теста поддонное сделать с низенькими закраинками на листу бумаги наподобие сердца, или круглый, или же иным каким образом, кому как похочется, начинку положи туда, тоненькими ломтиками нарезанного коровьего масла сверху укласть и испечь. Можно поддонок и из слоистого и рыхлого теста в тортной сковородке сделать, да в ней торт и испечь».

Попробуем правильно прочитать и истолковать этот рецепт.

Состав определен точно, хотя и с вариациями (виды теста).

Композицию придется воссоздавать по двум ингредиентам: рому (1 кварта – кружка около 250 г) и ¼ фунта (около 100 г) фисташек. Видимо, точное количество рома и фисташек указывается потому, что продукты эти привозные и дорогие.

Определим количество желтков, для чего обратимся к другим рецептам книги. Там, где количество яиц 7—10 и более, оно именно так и указано в рецепте. Следовательно, в нашем случае «несколько» означает 5–6 штук, что и соответствует остальным пропорциям. Два толченых сухаря – примерно стакан сухарной крошки. Сахару придется положить по вкусу – $^1/_2$—$^3/_4$ стакана, по щепотке корицы и тертой цедры цитрусовых.

Выбирая вид теста, предпочтем слоеное – можно ведь использовать замороженный полуфабрикат.

Определив **рецептурную часть,** обратимся к **технологии.**

Вам предстоит выполнить несколько операций:

• аккуратно отделить белки от желтков; взбить желтки;

• измельчить сухари, корицу с сахаром (если нет молотой), натереть цедру лимона, апельсина;

• смешать все компоненты с ромом, взбивать «на жару», то есть на водяной бане до загустения (даже на самом маленьком огне смесь может свернуться, а на краю современной плиты не взобьешь);

• слоеное тесто (по инструкции) разморозить, раскатать и, не смазывая форму или сковороду, выстелить вровень с бортиками. Вылить смесь и запекать в среднегорячей духовке, поскольку в рецепте нет особых указаний на этот счет. Готовность проверьте заостренной деревянной палочкой – на ней не должно быть следов теста. У вас получился весьма приличный тортик, но… не французский, а неаполитанский. Французская кухня заимствовала такие торты у итальянской.

Как видите, для приготовления старинного блюда пришлось прибегнуть и к историческому опыту, и к опыту современной кулинарии.

Интересно, что этот рецепт перенесен в «Новый Совершенный Российский Повар и кондитор, или Подробный поваренный Словарь» (Москва, 1792).

Еще один **рецепт** из «Русской поварни» В. А. Левшина (1816 г.):

«Из сдобного теста раскатать лист, положить его на круглое блюдо и ровно по краям обрезать. Положить в середину пастилы, нарезанной кусочками и смоченной в патоке. Наложить сверху лист из теста, но тоньше поддона. Обмазать желтком. Выпекать на оловянном блюде на сковороде в печи».

Воспользоваться этим рецептом можно и сегодня, если определить:

• какого вида сдобное тесто подразумевается;

• количество теста (и его ингредиенты), пастилы, патоки;

• температурный режим и время выпекания.

По сути, проще воспользоваться **идеей** блюда, так как ограничены сведения о составе и композиции, а технология известна частично.

«Образцовая кухня и практическая школа домашняго хозяйства, 3000 рецептовъ, проверенных! практикою. Составитель П. Ф. Симоненко».

«Разсольникъ изъ курицы

Выдать: 1 курицу, по 1 шт. разныхъ кореньевъ, 5 соленых огурцовъ, 1 ложку муки.

Выпотрошить и хорошо вымыть 1 курицу, рубить вместе съ костями на мелкие куски, а также и ея внутренности, какъ-то: печенку, пупокъ и сердце, кладутъ в кастрюлю, наливаютъ разсоломъ изъ-подъ огурцовъ, прибавляютъ кореньевъ и ва-рятъ, снимая пену.

Когда курица сварится, то прибавляютъ очищенныхъ, безъ кожицы и семячковъ 5 соленыхъ огурцовъ, нарезанныхъ кружочками, подправляютъ мукой, поджаренной въ масле».

Допустим, мы хотим приготовить рассольник, максимально соответствующий вкусу того времени. Как видно, рецептурная часть представлена приблизительно: нам неизвестен вес курицы, огурцов, вес и состав кореньев. Взятые произвольно, то есть в штуках, ингредиенты не позволяют каждый раз получить блюдо одинакового вкуса. А вот чтобы узнать, какие необходимы коренья, придется полистать книгу. Еще в нескольких рецептах мы увидим ссылку на «разные коренья», но вот в рецепте «Бульонъ изъ кореньевъ» перечисляются: морковь, петрушка, сельдерей, репа, брюква. Отсюда делаем вывод, что именно их не возбраняется положить в наш рассольник. Остается выяснить, на каком масле поджарить муку для заправки. Пролистав книгу немного вперед, мы в рецепте «Разсольникъ по-польски» обнаружили указание на «$^1/_2$ фунта коровьего масла». Постное же (растительное) масло встречается только в рецептах постных блюд. Следовательно, надо применить сливочное (топленое) масло.

Предлагаемые книгой рецепты рассчитаны в основном на 6–8—10 человек. Взяв курицу весом около 1,25 кг и налив в кастрюлю 8—10 глубоких тарелок воды, мы и получим 8– 10 порций рассольника.

Обратите внимание, что рецепт предваряется словом «выдать», что обозначает действия хозяйки, ведающей продовольствием. Таким образом, повар не мог по своему разумению изменить состав блюда. В более ранних и более поздних руководствах, вплоть до современных, указывается:

«возьми», или «взять», – о необходимых ингредиентах. Эта деталь свидетельствует о том, для кого предназначались в разное время кулинарные книги…

Ключ сильнее замка.

Пословица

Рассматривая рецепты, мы использовали отдельные понятия, которым надо дать определение, так как они еще не раз понадобятся.

Состав + Композиция = Рецептурная часть Рецептурная часть + Технология = Рецепт приготовления блюда —

эта **формула дает ключ к любому кулинарному рецепту!** В чем смысл этих понятий и каково их практическое значение?

Состав – это перечисление ингредиентов: пищевого сырья, продуктов, специй, пряностей, – которые необходимы для приготовления блюда.

Композиция – здесь: количественное соотношение ингредиентов, без описания технологии. Иногда, в более широком смысле, означает также **расположение компонентов** блюда относительно друг друга при тепловой обработке или подаче (например, слои запеканки или начинки).

Как раз рецептурную часть (чего и сколько) и записывают второпях хозяйки, когда понравилось кушанье. И придают большое значение соблюдению заданных пропорций. Именно рецептурная часть именуется обычно «рецептом».

Допустим, вы повар и у вас имеются следующие продукты: картофель, лук, масло (соль и пряности в данном случае можно не учитывать). Набор скудный, прямо-таки студенческий, но с ним наш пример будет нагляднее.

Ваш **первый шаг** к приготовлению блюда: определить, что у вас есть на кухне, то есть **состав** продуктов. Дальше начинаются варианты.

Второй шаг: определить **композицию,** то есть соотношение количества продуктов. Предположим, что у вас 10 картофелин, 2 луковицы и 100 г масла. Или 6—10 луковиц, 2 картофелины и 100 г масла. Это ваша **рецептурная часть:** 2 варианта.

Третий шаг: определение **технологии** – способов первичной, холодной и термической обработки (а сколько еще вспомогательных приемов и методов!). Именно выбор технологии и позволит вам приготовить определенное блюдо.

Итак, что может получиться из нашего «студенческого набора» (первичную обработку опустим для упрощения):

Вариант I

10 картофелин, 2 луковицы, 100 г масла

Картофель жареный с луком (нарезка, жаренье)

Картофель печеный с жареным луком (нарезка, жаренье, запекание)

Картофельное пюре с жареным луком (варка и измельчение, нарезка, жаренье)

Вариант II

10 луковиц, 2 картофелины, 100 г масла

Луковое пюре с добавлением картофеля (варка, измельчение)

Луковый суп (нарезка, жаренье и варка)

Начинка для пирога, гарнир (нарезка, жаренье)

На этих схемах видно, что изменение композиции и технологии позволяет из самого простого, даже примитивного состава продуктов приготовить минимум 5–6 блюд. Чтобы не усложнять, мы выбирали только технологии термической обработки, а можно применить еще и различные способы нарезки или измельчения продуктов, фарширование, – изощряться как угодно. От этого также будет зависеть результат – готовое блюдо.

Как уже говорилось, опытный повар может определить **состав** уже по названию блюда.

Для чего служит определение **композиции?** Обычно в рецепте преобладает какой-либо один продукт. Внося в композицию существенные изменения, скажем взяв 300 г мяса вместо 600 г для котлет с произвольными добавками, вы, безусловно, получите другое блюдо.

В каких пределах можно вносить изменения, не рискуя испортить продукты?

Существует два направления:

• замена продукта другим с аналогичными или сходными вкусовыми качествами (см. таблицу замены продуктов);

• изменение количества продуктов (см. также главу 12 «Как научиться не выбрасывать продукты»).

Вот рецепт из современной кулинарной книги:

«Паштет из птичьей печени

250 г печенки домашней птицы, 50 г копченого шпика, 50 г сливочного масла, 1 морковка, корень петрушки, лук-порей, соль, лимон, зелень для украшения.

Печенку очистить и нарезать маленькими кусочками, нарезанный шпик слегка подрумянить, добавить измельченную печенку, прожарить, положить рубленую морковь, петрушку и

лук-порей и подлить немного горячей воды. Тушить 15–20 минут. Затем все пропустить два раза через мясорубку. Чтобы паштет получился более пышным, надо протереть смесь сквозь частое сито. Масло растереть и смешать с приготовленной массой, приправить и взбить. Дать затвердеть в холодном месте, украсить лимоном и зеленью».

Рецептурная часть достаточно подробна, только вес кореньев примерный; неизвестно, какие пряности использовать. Следовательно, коренья надо брать средние, состав пряностей определить по таблице (глава 3 «Вкус вкусу рознь…»), во всяком случае, добавить хотя бы черный молотый перец.

Какие изменения можно внести в **состав продуктов?** В этом случае куриная печенка может быть заменена свиной, бараньей, говяжьей печенью, копченый шпик – свиным салом или сливочным маслом, лук-порей – репчатым луком. Пропорции следует оставить те же. Разумеется, если вы произведете такую замену, вкус будет другой, но это все же останется печеночный паштет.

Рассмотрим описание **технологии:** достаточно ли оно для того, чтобы паштет был приготовлен начинающим кулинаром.

Первичная и холодная обработка: очистить печенку, нарезать ее, нарезать шпик, порубить овощи; смесь измельчить, пропустить через мясорубку дважды и протереть сквозь сито. Достаточно ли подробно это описание? Заметим, что рецепт не снабжен фотографиями, позволяющими заметить некоторые тонкости. (Правда, фотографии могут быть заменены умелым описанием.) Перед начинающим кулинаром обязательно встанет вопрос: как все это делается?

Очистить печенку – это значит промыть ее, может быть, и вымочить в молоке минут тридцать (особенно говяжью и свиную); снять пленки, вырезать желчные протоки, затем нарезать. Овощи вымыть, очистить от кожуры, шелухи, еще раз вымыть.

Нарубить – значит порезать кусками произвольной формы, но не слишком крупными, так как на тушение отведено 15–20 минут.

Прожарить – довести до готовности, при условии образования румяной корочки (для печенки это несколько минут).

Пропускать через мясорубку желательно неостывшую смесь. Протирать через сито лучше с помощью лопаточки или скребка.

Масло растирать размягченное почти до густоты сметаны, лучше деревянной ложкой. Смешивать с основной массой так к маслу добавить немного паштета, растереть, а затем примешивать к остальному паштету. Взбивать миксером или вручную. Пряности, соль добавить к теплой паштетной массе **до** смешивания с маслом.

Таким образом, мы подробно истолковали рецепт, пользуясь дополнительными сведениями, расшифровали то, что лишь подразумевалось.

Подробный анализ вначале может показаться чрезмерно сложным, даже излишним, но со временем, с опытом, вы не будете задумываться над этим, а привычно определите, что вы можете изменить в рецептурной части (количество и состав продуктов), что подразумевается под тем или иным способом обработки, – и как получить блюдо, описанное в рецепте или близкое к нему, или просто воспользоваться идеей рецепта.

Анализируя рецепт, вы должны помнить, что там, где не содержится прямое указание на способы и приемы обработки продукта, вам предоставляется **полная свобода действий.** Так, овощи для салата или гарнира вы можете отварить, припустить или запечь; биточки поджарить или, обжарив, запечь; измельчить мясо, нарезав его или пропустив через мясорубку, и т. д. Если такие указания есть, вы должны учитывать, что внесенные изменения обязательно скажутся на результате. Надо приобрести известный опыт для того, чтобы предвидеть последствия, – результаты могут быть как удачными, так и не очень.

В. В. Похлебкин сравнивал кулинарные рецепты с нотами. Если так, то предложенный в этой главе способ их прочтения и истолкования может называться и музыкальным ключом.

> Гораздо важнее не что мы читаем, а как и с какой целью.
>
> *Эдмунд Берк*

> Дорога к невежеству вымощена хорошими изданиями.
>
> *Джордж Бернард Шоу*

Из каких разделов должна состоять **литература,** которую можно назвать **кулинарной?** Предположительно:

• рецептурные справочники;

• практические «учебники кулинарии» и книги о кулинарном мастерстве;

• историческая кулинарная литература;

• литература о национальной кухне (традиции, опыт, классика);

• литература о практическом современном опыте «новой легкой кухни» и «высокой кухни» (для пробуждения фантазии, раскрытия способностей и возможностей личности);

• литература практического направления по кулинарии для разных социальных и возрастных групп;

• подарочные сувенирные издания; иллюстрированные издания для людей, воспринимающих информацию визуально.

Даже на первый взгляд ясны и задачи кулинарной литературы, и то, что на сегодняшний день многих нужных книг очень мало или просто нет.

Под кулинарными книгами чаще всего подразумевают сборники рецептов, рецептурные справочники, зачастую снабженные красочными иллюстрациями. Большинство людей даже не подозревают, что кулинарная книга может быть **книгой о кулинарии как ремесле, науке, искусстве.**

Хотя кулинарные книги существуют многие столетия, но не на них держалась кулинарная культура, а на традиционном быте, обычаях, опыте, передаваемом из поколения в поколение. Сохранялась преемственность быта, которая почти утрачена сегодня.

Напрашивается нерадостный вывод: чем бедней национальная кулинарная культура и ниже ее уровень, тем роскошней кулинарные книги, по которым никто не готовит. Люди годами питаются полуфабрикатами и фастфудом, но при этом держат в доме хотя бы одно произведение полиграфического искусства по кулинарии. Мечты, которым не суждено реализоваться?

Сборники рецептов и красивые иллюстрированные издания не способны возродить слой кулинарной культуры в напластованиях массовой культуры. Они только служат фанерными пирамидками или помпезными памятниками на кладбище национальной материальной культуры.

Чем не памятник советской эпохе – «Книга о вкусной и здоровой пище»? Только на ее страницах можно было познакомиться с многими продуктами, которые ***никогда*** не появлялись на прилавках обычных магазинов…

Большая часть роскошно изданных, богато иллюстрированных фотогеничными блюдами подарочных книг оседает на домашних книжных полках без использования. Они и не имеют прикладного значения; как образчик полиграфического искусства они только могут способствовать возбуждению аппетита.

Для нашей страны, когда-то самой читающей в мире (а сейчас?), это тема достаточно актуальная, тема не только читателей, поэтому придется остановиться на ней подробней и обстоятельней.

Кулинарные книги и сегодня пользуются спросом, только

почему-то преимущественно иллюстрированные. За рубежом вполне толковые кулинарные книги нередко сопровождаются смешными рисунками, немногими фотоснимками – или теми и другими. Встречаются и более практичные фото отдельных операций, этапов приготовления (правда, чтобы действительно чему-то научить, таких фото должно быть много: пять, а то и десять к рецепту). Так или иначе, **иллюстративный материал не заслоняет содержания книги, а сопровождает его.**

Почему у россиян (вернее, населения постсоветского пространства) такая тяга к красивым глянцевым обложкам и иллюстрациям, изображающим еду?

Давайте отвлечемся от сегодняшней действительности и оглянемся назад.

Многие десятилетия у советских граждан были с едой напряженные отношения – разумеется, не по их вине. Целые поколения не знали хорошей, разнообразной, вкусной еды. Зато любоваться было можно: витрины продовольственных магазинов богато расцветали даже в голодные годы не только красочными картинами, но и муляжами окороков, колбас, головастых сыров, огромных рыб уже полузабытого происхождения и видов…

Послевоенное недолгое изобилие, которое запомнилось всем, его заставшим, всем, кто приобщился и поверил, что навсегда, но навсегда удалось только запомнить, – так вот, оно существовало лишь в столицах и крупных городах, а не на (отнюдь!) окраинах… «Не делайте из еды культа» – эти слова О. Бендера можно было бы отнести к советской идеологии. Но не получается, потому что насквозь лживая, двуличная идеология пропагандировала культ не еды, а изображений еды. (Ничего себе материализм!)

И вот, как апофеоз, появляется культовая книга, заменившая в семьях Библию. Прости нас, Господи, голодных и убогих! Это было первое издание «Книги о вкусной и здоровой пище» с рассказами о продуктах, сочными фотографиями, статьей самого Микояна!

На фоне женских журналов тех лет (ЖЖ) книга выглядела роскошно! Ведь даже из тех журналов, сереньких, на плохонькой бумаге, благоговейно делали вырезки рецептов, советов, любовно складывали, разглаживали, переписывали и передавали по наследству. У моей бабушки в шкафу хранилась целая папка…

Вы, читатель, думаете, что эта книга стояла на полочке, этажерке, рядом с томами классиков марксизма-ленинизма, социалистического реализма, учебниками по истории СССР и КПСС? Вот и нет. Возлегала под вышитой салфеткой на почетном месте – на груди комода или на животе буфета. И самая шкодливая ручонка не поднялась бы, чтобы накалякать на

дорогих страницах. Да и что там пририсуешь? Усы колбасе? Культовому продукту советской эпохи?!

Годы шли. С перестройкой появилось множество даже не книжек – брошурятины кулинарной, которую только ленивый не начал издавать на газетной бумаге… С появлением солидных тяжеленных томов, которые живо приспособились печатать в Германии, Словении, Финляндии, – какие краски! какой глянец! а блюда! а посуда! – культовое значение и смысл Первой Кулинарной Книги (ПКК) СССР поослабли и поблекли.

Но на волне былого энтузиазма и быстро посетивших население ностальгических настроений еще последовало несколько изданий под тем же названием, но пожиже…

Передо мной издание «Книги о вкусной и здоровой пище», по счету двенадцатое (1998 год), «удачно» дополненное материалами из «Кулинарного словаря» В. В. Похлебкина, кстати без его согласия…

Укоренившаяся привычка воспринимать еду не на вкус, а на вид, «пуская слюнки», и породила непреходящий спрос на «вкусные картинки». Листаешь и жуешь себе хот-дог, гамбургер, пиццу, пончик, хрустишь чипсами, жуешь и листаешь… Запиваешь фантой… Уф-ф! И готовить ничего не надо! Парадоксально, но не хочется готовить: и дорого, и хлопотно, продукты неслыханные, да и не получится никогда так красиво…

В советское время «Книга о вкусной и здоровой пище» вообще могла заменить порнографию…

Близко, очень близко подошел к этой теме М. М. Жванецкий, когда сказал: «Давайте спорить о вкусе устриц и кокосовых орехов с теми, кто их ел, до хрипоты, до драки, воспринимая вкус еды на слух, *цвет на зуб…»* (курсив мой. – *Авт.* М. М. Жванецкий. «Стиль спора»).

Не надо включать фантазию – все перед глазами. И собственная способность фантазировать превращается… да просто усыхает, уменьшается и покрывается коростой. Известно, что фантазия и творческие способности ребенка проявляются и развиваются только в общении с игрушками простыми, даже примитивными.

Обидно, что и телевидение не использует во благо эту человеческую страсть к кулинарной наглядности. Ведь могло бы чему-то научить, повести по тропинке к единению человека с едой.

Кольнет сердце от реплики: «…он ничего не знает, он никогда и не видывал, как порядочные люди обедают» (А. Н. Островский. «Бесприданница»).

А мы? Мы видывали?

Вот она, тяга к «подарочному», «праздничному» кулинарному книжному товару! Хотя еда-то ведь не праздник, а самое что ни на есть повседневное дело!

Компилятивные издания – составленные из сборников, в виде сборников, – и несть им числа! – зачастую содержат ошибки, механически переходящие из одной книги в другую, так как никто не проверяет и внимательно не читает эти рецепты.

Легко объяснить, почему при столь насыщенном книжном рынке так мало по-настоящему полезных, практичных кулинарных книг. Дело в том, что серьезные, работающие повара, признанные мастера своего дела *не пишут книги.* В лучшем случае у них найдутся достойные ученики, способные перенять ценный опыт. Когда же корифеи кулинарной науки берутся за перо, они не торопятся открывать свои секреты. Это вполне понятно. Любой из них потратил целую жизнь на выработку собственного кулинарного стиля, на создание новых композиций, усложнение и совершенствование технологий, – и это все, готовенькое, преподнести профану, который не в состоянии оценить большой творческий труд? Кроме того, в ресторанном бизнесе, как и в любом другом, существует серьезная конкуренция. Об этом говорил еще В. В. Похлебкин.

Не так давно вышла книга «Кулинарные секреты от великого шеф-повара Питера Осборна». Предвкушая, что сейчас узнаете нечто, раскрываете книгу и… испытываете недоумение. Кому могут быть полезны советы:

• как очистить сваренные вкрутую яйца;
• как подточить ножи о дно керамической кружки;
• как устранить усыхание сыра;
• как освежить рыбу…

Такие советы едва дотягивают до уровня отрывного календаря. Откровением они будут только для тех, кто впервые не то что подошел к плите, а просто попал на кухню, до этого питаясь исключительно сухим кормом, вроде мюсли, и гамбургерами. Но даже их обучение надо начинать с другого.

Сами по себе невредные, эти советы могут породить упорное заблуждение: стоит усвоить несколько десятков разнообразных «секретов великого повара», – и ты уже кулинар!

Настоящий мастер заинтересован в ученике дотошном, пытливом и хорошо подготовленном. Попросту говоря – книга хорошего повара не букварь, не подносит знания «на блюдечке», а что-то недоговаривает… Поэтому не вызовет удивление, что В. В. Похлебкин применял этот прием недоговоренности, хотя и отрицал существование каких-либо секретов в кулинарии. Только

внимательно изучив все, им написанное, относящееся к практической кулинарии, можно в полной мере воспользоваться его богатейшим опытом.

Именно такие книги – правда, малочисленные – относятся к той категории кулинарных книг, которые даже неправильно так называть. Может быть, лучше называть их *«книгами по кулинарному мастерству».* Они не содержат рецептов (или почти не содержат), тем не менее их познавательное значение несоизмеримо выше, поскольку они позволяют понять и усвоить основные принципы питания, приготовления пищи, свойства продуктов, различные технологии и даже исторические аспекты кулинарии и многое другое.

Вот простой пример.

Прочитав отдельный рецепт, вы узнали, что лук для какого-то блюда должен быть обжарен до золотистого цвета. Ну и что вы узнали? Только то, что таким образом можно обжарить лук; еще вопрос, получится ли у вас это с первого раза. А раскрыв соответствующий раздел хорошей книги по основам кулинарии, вы узнаете, что этот способ жаренья называется пассерованием; пассеруют только измельченный продукт, на очень малом огне, в глубокой посуде без крышки. Практическое значение полученных вами сведений в том, что вы понимаете, **каким образом,** способом может быть достигнут требуемый результат; что так поджарены могут быть и другие продукты, что использовать их можно в заправке супов, начинке для пирогов и т. д. То есть вместо знания о выполнении единичного, разового кулинарного действия вы получаете в свое распоряжение целую **технологию!**

Среди книг по кулинарной тематике, написанных В. В. Похлебкиным, практически только одна – «Национальные кухни наших народов» – является рецептурным справочником. Но и рецепты снабжены обзорными статьями о характерных особенностях каждой национальной кухни.

Книги В. В. Похлебкина по теории, практике, истории кулинарии выходили большими тиражами и достаточно доступны. Их необходимо прочесть всякому, кто проявляет интерес к кулинарии.

Справедливости ради стоит заметить, что подобные исследования появились достаточно давно. Отличается своеобразием классический труд Брийя-Саварена (1755–1826) «Физиология вкуса» – не столько о кулинарии, сколько о более широком понятии – гастрономии. «Гастрономия есть научное знание всего того, что относится до питания человека. Цель ее – заботиться о поддержании человека, доставляя ему наилучшее питание».

Брийя-Саварен считает гастрономию серьезной наукой, которая вскоре будет иметь научную базу, «своих академиков… профессоров и раздачу премий». Надо признать, что его прогнозы отчасти реализовались. Брийя-Саварен впервые предпринял попытку дать психологическую характеристику гастрономов и классифицировать их типы. Он подчеркивал значение еды в жизни человека не только как процесса удовлетворения голода. Его рекомендации по снижению веса актуальны и на сегодняшний день.

> …а вот разве отсюдова что-нибудь, – и тут он начинал перебирать тоненькие тетрадки, песенники, альманахи…
>
> *Ф. М. Достоевский. Бедные люди*

Перейдем поближе к наиболее многочисленной категории кулинарных книг: *рецептурным справочникам.* Эти справочники так и хочется назвать «сборниками»; они и составляются по принципу песенников. Песенники, кстати, никто и не именует литературой…

Их можно условно разделить на четыре группы:

I. **По видам основного сырья:**

«Блюда из мяса»

«Овощные блюда»

II. **По типам и назначению блюд:**

«Салаты»

«Супы»

«Десерты»

«Выпечка»

III. **По национальному признаку:**

«Славянская кухня»

«Итальянская кухня»

IV. **Универсальные сборники:**

«Советуем приготовить»

«Блюда на каждый день»

Обратите внимание, что классификации по технологиям (приемам, методам) нет.

Кроме собственно рецептов эти книги содержат таблицы по составу пищевого сырья: о количестве калорий, питательных веществ; сравнительную таблицу объема и веса продуктов; продолжительности тепловой обработки. По рецептам легко определить расход продуктов на любое количество порций.

Но имеются и существенные недостатки: почти не встречаются рекомендации по составлению меню на день,

неделю, месяц; нет таблицы взаимозаменяемости продуктов; редки советы по применению специй и пряностей. Рецепты зачастую не опробованы (что прямо усматривается из ошибок в тексте), а собраны компилятивным путем. Для восполнения недостатков приходится прибегать к просмотру других рецептов этой же книги – но это для тех, кто сам догадается.

Основной же особенностью кулинарных книг этого вида так и остается отсутствие или неполнота описания технологии даже для самых неопытных. В. В. Похлебкин отмечал, что, в отличие от учебников по другим дисциплинам, кулинарная книга отвечает на вопрос «Что сделать?», а не «Как сделать?». Положа руку на сердце стоит сказать: эти книги порождают убеждение, что готовить можно и нужно только по рецептам, – поэтому от них мало пользы.

При таких обстоятельствах что остается начинающим кулинарам, тем, кто все же хочет извлечь пользу из не совсем удачных книг?

• Метод проб и ошибок.
• Использование хотя бы отрывочных сведений.
• Советы более опытных коллег и единомышленников.
• Умение анализировать и обобщать.

Говоря о рецептурных справочниках, нельзя не упомянуть такую их разновидность, как рукописные тетрадки с заветными рецептами, до сих пор бережно хранящиеся в некоторых семьях (что тоже роднит их со старыми песенниками и девичьими альбомами). Подобные рукописи могли возникнуть очень давно, но при достаточно высоком уровне развития домашнего хозяйства и организации питания; обязательным условием была также грамотность. Не исключено, что записям рецептов предшествовали записи расходов на хозяйство и перечень необходимых припасов.

Интересно, что рукописный метод фиксации рецептов сохранился до наших дней. Как думаете, в чем причина, если ежегодно выходит большое количество кулинарных книг, информацию можно почерпнуть в ТВ-программах и Интернете?

Секрет, видимо, в том же: передавая свой рецепт на словах, один кулинар, более опытный (чаще опытная хозяйка), сообщает другому особенности **технологии** приготовления. Он может не заострять на этом внимание, но обязательно скажет, что сковородка должна быть с толстым дном, соус должен кипеть чуть заметно, а глазурь надо растирать деревянной ложкой и т. д., другой же всегда переспросит, если ему что-то непонятно. Используется при записи тетрадка или компьютер – не суть важно. Главное: основы технологии уяснены. Рецептурная часть,

то есть состав и композиция, в этих случаях хоть и фиксируется старательно, но не выверена до грамма, как это бывает в кулинарных книгах.

Вот типичный пример рецепта «из тетрадки»:

«Как быстро приготовить курицу

Курицу обсушить, посолить и поперчить. В полулитровую стеклянную банку налить воды, положить лавровый лист, перец горошком. Надеть курицу на банку, поставить на сковороду и поместить в сильно нагретую духовку, затем нагрев уменьшить. Курица будет готова через 15–20 минут. Подавать с рисом или овощами».

В этом рецепте содержится практически только основание технологии: запекание на сосуде с водой – интересный кулинарный прием. Быстрота приготовления обусловлена тем, что нагревание происходит снаружи и изнутри; пар не дает курице пересохнуть.

Энне Бурда утверждает, что предшественницей множества роскошных кулинарных книг издательства «Бурда» была «толстая черная клеенчатая тетрадь», в которую записывались кулинарные рецепты…

Итак, читайте всякие кулинарные книги, читайте вдоль, и поперек, и между строк, чтобы извлечь максимум информации и действительную пользу! Какие подводные камни еще могут вас подстерегать в море кулинарных книг? Недостатки, которые можно назвать техническими: опечатки, небрежность корректуры, погрешность перевода. Их следует опасаться, поскольку кулинарная книга должна служить руководством к действию.

К сожалению, многие кулинарные книги рассчитаны на плохо подготовленных дилетантов, которые все равно не смогут критически оценить содержание.

Обсуждать и осуждать отдельные издания было бы не вполне корректно, да и эта книга преследует другие цели. Но хочется привести в качестве примера один рецепт, по которому просто невозможно что-нибудь приготовить, а вникая, можно подумать, что его намеренно зашифровали:

«Чак-чак

3 ст. л. сахара, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. маргарина, 1/2 ч. л. соли.

Способ приготовления

Для приготовления сдобного теста муку развести теплым

молоком, добавить соль и яйцо, растертое с сахаром и размягченным маргарином. Тесто раскатать в форме жгута, нарезать шарики (!), обжарить на жире. Чак-чак смазать растопленным медом и подать к столу».

Если вас ничто не смутило, покажите этот рецепт мусульманам: чак-чак – национальное блюдо татар, известное и башкирам, казахам. Дружно вместе посмеетесь. Книга издана в 2008 году, из нее можно почерпнуть и другие аналогичные примеры.

Еще в нескольких книгах: вместо 30 %-х сливок указаны 20 %-е, которые предлагают взбить, но они не взобьются без применения загустителя; где-то пропущен или прибавлен ноль, отчего пропорции становятся неверными, но начинающие могут этого и не уловить. Иногда невозможно понять, о каком продукте идет речь: «селлериак», «двойной крем», «аррикотверт» – означает всего лишь вид сельдерея, сливки не менее 35 % жирности и зеленые бобы. Почему бы не объяснить доступно, что это за продукты и чем их можно заменить?

Из нашего небольшого обзора можно сделать вывод, что первоначально кулинарные книги были адресованы профессионалам. С течением времени рецепты становились все более подробными и доступными для понимания и исполнения. Но дилетанту, новичку по-прежнему трудно избежать ошибок. До настоящего времени очень немногие книги могут претендовать на статус «учебника по кулинарному мастерству».

Откройте любую кулинарную книгу. Выберите рецепт. Ознакомившись с ним, задайтесь вопросом: «Как это сделать?» Если ответ на него содержится в книге, – перед вами книга, достойная именоваться учебником. Если на вопрос «как?» ответили вы сами – тоже неплохо: значит, вы усвоили основы кулинарного мастерства и обладаете необходимыми навыками.

Приложение

Таблица взаимозаменяемых продуктов

Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Бульоны разные	Бульоны из кубиков	Супы, соусы
Ванилин	Ванильный сахар, эссенция	Сладкие блюда
Варенье	Повидло, джем	То же
Вино	Уксус + вода	Маринады
Грибы белые	Шампиньоны	Где необходимо
Грибы свежие	Грибы сухие, консервированные	Супы, соусы, вторые блюда
Дичь	Домашняя птица, свинина + можжевельник	Блюда из птицы, дичи
Жир животный	Жир птицы, масло сливочное, маргарин	Супы, соусы, вторые блюда из мяса, птицы
Зеленый горошек	Фасоль свежая	Салаты, овощные блюда, супы, гарниры
Зелень свежая	Зелень сухая, замороженная	Где необходимо
Изюм, сабза	Цукаты, курага	Сладкие блюда
Кабачки	Патиссоны	Салаты, гарниры, овощные блюда
Картофель	Картофель сушеный, пюре быстрого приготовления	Супы, гарниры
Кислота лимонная	Лимонный сок, уксус, вино	Где необходимо
Колбаса вареная, копченая	Сосиски, сардельки, бекон, ветчина	Салаты, супы, начинки
Крахмал картофельный	Крахмал кукурузный, пшеничная мука	Кисель, бисквит, соусы
Курица	Индейка, цыпленок	Блюда из птицы
Лук репчатый	Лук зеленый, лук-порей	Где необходимо
Лук-шалот	Смесь измельченного лука и чеснока 2:1	То же

Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Ликер	Десертное вино + сахар + апельсиновая цедра, вываривать наполовину	Добавка к блюдам, в тесто
Майонез	Соус сметанный, белый, бешамель	Салаты, запеченные блюда
Маргарин	Масло растительное	Для жарки, в тесто
Маслины (черные)	Оливки	Рыбные блюда, солянки
Масло подсолнечное	Другое растительное масло Маргарин	Холодные закуски, тесто, рыбные блюда
Масло сливочное	Маргарин, жир птицы	Блюда из птицы, бобовых, каши
Мед	Сахар в том же количестве + 4 ст. ложки воды или светлой патоки на 1 ст.	Где необходимо
Миндаль	Грецкий орех, арахис, фундук + миндальная эссенция	Сладкие блюда
Молоко пастеризованное	Молоко сухое, сгущенное; обезжиренное с добавлением 2 ч. ложек сливочного масла на 1 стакан	Где необходимо
Мороженое	Замороженный йогурт	Где необходимо
Огурцы соленые	Огурцы маринованные, помидоры соленые, маринованные, кабачки маринованные	Салаты, супы
Печень телячья, свиная	Печень птицы	Паштет, начинка
Перец сладкий	Перец консервированный	Овощные блюда, гарниры
Повидло, джем	Варенье (протертое)	Сладкие блюда
Раки	Креветки, крабы, крабовые палочки	Закуски, салаты, вторые блюда
Сало свиное	Шпик	Где необходимо

Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Сахар	Мед, искусственный мед, фруктоза, сахарозаменители	Напитки, сладкие блюда
Свинина	Птица	Фарши
Сливки средней жирности	Молоко — неполный стакан с добавлением 50 мл растопленного сливочного масла	Где необходимо (не для взбивания!)
Сметана	Сливки, концентрированное молоко (зависит от жирности)	Где необходимо
Соль	Глутамат натрия, заменители соли, соевый соус	Где необходимо (не в заготовках!)
Сухари панировочные	Хлеб пшеничный, крекеры, мука, кукурузные хлопья	Панировка
Творог	Сухой творог, творожные сыры	Где необходимо
Телятина	Молодая говядина	Мясные блюда, фарш
Томатная паста	Кетчуп, помидоры свежие, консервированные, сок томатный, томатное пюре	Где необходимо
Уксус	Лимонный сок, лимонная кислота	Где необходимо
Филе рыбное	Рыба свежая, свежемороженая, рыбные консервы	Супы, вторые блюда, фарш
Фрукты свежие	Фрукты консервированные	Выпечка, десерты
Чеснок	Сухой чеснок	Приправа
Хрен тертый	Редька тертая	Приправа
Цукаты	Курага, изюм	Сладкие блюда, выпечка
Шоколад	Масло сливочное + сахар + какао-порошок	Сладкие блюда
Яйца	Яичный порошок; белки или желтки отдельно	Блюда из яиц, запеканки, тесто, сладкие блюда

Примечание: в таблице представлен более широкий ассортимент взаимозаменяемых продуктов, чем в других справочных изданиях.

Чтобы уверенно производить замену, нужно приобрести некоторый опыт: блюдо может проиграть, а может и стать вкуснее. Трудно указать соотношение для свежих и сухих продуктов – для замены, например, зелени и т. д. Поэтому всегда руководствуйтесь собственным вкусом.

Глава 5
Придумаем новое блюдо, или от изобретательности к фантазии

Всегда при обеде старайтесь удивить друзей ваших чем-нибудь неожиданным, если можно, новоизобретенным. В таких случаях позволительно небольшое шарлатанство, старайтесь быть оригинальными… пробуйте жарить то, что обыкновенно варится, и варить то, что у всех добрых людей жарится.

Искусство давать обеды. «Московский наблюдатель», 1836

Я выбрал из кучи две чистые стружки, сунул одну в рот, а другую спрятал в карман, про запас…

К. Гамсун. Голод

Что такое голодная изощренность? – Когда изобретательность бывает вынужденной. – Изобретение блюд в ресторанной кухне. – Фантазии в домашней кухне. – Названия блюд

Не надо удивляться противоречивым на первый взгляд эпиграфам. Предметом рассмотрения в этой главе будут вещи будто бы разные; на самом деле они не только взаимосвязаны, но представляют собой две стороны одной медали.

В историческом развитии искусство вообще, а кулинарное искусство в частности отделялось от ремесла. Ремесленник по общественному мнению даже противопоставлялся художнику. При этом и отношения между ними были отнюдь не лучшими.

Надо признать, что и сегодня в кулинарии существуют разные уровни мастерства: от посредственного ученика, или, как выразились бы в XIX веке, «кухонного мальчика» из придорожной

забегаловки, до профессионала высокого класса – шеф-повара знаменитого ресторана, увенчанного высоким колпаком, лаврами и осиянного звездами «Путеводителя Мишлена»…[4]

Добросовестный ремесленник может, не хватая с неба звезд, изо дня в день делать свою нужную работу. И уж где-где, а в поварском деле не должно быть пренебрежения мастеров-художников к своим многочисленным собратьям!

Поваренное ремесло превратилось в кулинарное искусство и, более того, в науку благодаря римлянам. Иногда называют даже дату – около 171 года до н. э.

Если считать кулинарное мастерство **искусством,** то полет **фантазии,** вдохновение – основные условия его существования и развития. **Изобретательность** же – в основе совершенствования любого **ремесла.**

Это – один критерий разделения изобретательности и фантазии. Но есть другие, не менее интересные, и на них мы в первую очередь и остановимся.

Проследив за историческим опытом на протяжении хотя бы лет ста, мы увидим, что кулинарная изобретательность развивалась в двух направлениях. Одно из них получило распространение в странах, участвовавших в Первой и Второй мировых войнах, и очень ярко проявилось в России, пережившей кроме этих войн Октябрьский переворот с последующим строительством социализма и коммунизма. Многие годы отмечены голодом – голодом послереволюционных лет, тридцатых годов, голодом войны и послевоенной нехваткой продовольствия… Голодом деревень, голодом лагерей и тюрем, карточной системой снабжения в городах…

В те смутные времена нехватка, недоступность продуктов и попросту их отсутствие породили невероятную изобретательность населения в отношении питания. Понятно, что эта изобретательность носила вынужденный характер.

Обращаясь к теме нашего разговора, можно выделить *два вида* подобной человеческой деятельности, достаточно четко разграниченные между собой:

• изобретательность в условиях *крайней скудости питания,* или голодная изощренность;

• изобретательность в условиях *относительной скудости питания,* которую можно назвать просто изобретательностью.

В условиях *избытка и разнообразия* пищевого сырья и продуктов возникает *третий вид* изобретательности, который и является собственно фантазией.

В основе любой самой изощренной фантазии, как и других видов изобретательности, – не только интуиция, но и достаточно

обширные знания и свойств продуктов, и их возможного использования. Не всегда можно пойти эмпирическим путем. Одно дело, когда человек не знает, как ему поступить с зелеными бананами, и пытается заквасить их, как капусту (это, кстати, вполне возможно). И совсем другое, когда в блокадном Ленинграде люди пытаются печь лепешки из сухой горчицы, и страшно мучаются, и умирают…

Поэтому будем последовательны.

Когда не хватает обычных продуктов или их просто нет, человек приспосабливается употреблять в пищу все, чем может поддержать свою жизнь: траву, листья и кору деревьев, корни, насекомых, улиток, ящериц, лягушек, птиц, крыс, мышей, кошек, собак… Трудно говорить об этом, но ведь очевидны были и случаи людоедства…

Кого стало подташнивать, потерпите или перелистните пару страниц.

Умолчать об этом нельзя. Просто перечислять все съедобное и несъедобное, чем спасались люди, – в строчку ли, в столбик – прочитаем и не запнемся. Обратимся к свидетельствам очевидцев, участников событий, страдальцев…

«– Скажите, Яков Гаврилович, где бы мне ржи достать?

– А вам зачем?

– Да у нас вместо хлеба все овес выдают, надоело; хочу из ржи кашу делать. Вон И. А. Рязановский эту самую кашу, как лакомство, употребляет» (А. М. Ремизов. «Взвихренная Русь», «Рожь»).

«…И собственным изобретением – какими-нибудь лепешками из картофельной кожурки, и чаем, какой случался, – или «кавказский», или морковный, или березовый, или, еще такое было, какавелла – ни на что не похожее, вроде спитого кофею (А. И. Ремизов. «Взвихренная Русь», «Сережа»).

«…Нарвать виноградных листьев помоложе, мелко-мелко нарезать – и суп будет. Хорошо чесноку добавить, – дает, говорят, бодрость…» (И. В. Шмелев. «Солнце мертвых»).

«Теперь печем лепешки из желудей… у нас с прошлого года запасено, но только тошно от них…» (И. В. Шмелев. «Солнце мертвых»).

«Вскипятив воду, повара бросали в котел муку, соль, подливали растительное масло» (Д. Панин. «Лубянка – Экибастуз»).

По многочисленным рассказам, в разное время опубликованным, во время голода 1932–1933 годов на Кубани (житница всенародная!) варили древесную кору, ели жмых подсолнечных семян, пекли лепешки из лебеды с крохотными

добавками крупы. Сообщают такой рецепт: на кастрюлю перетертой крапивы (она ведь грубая, волокнистая!) стакан соли и варить…

Безусловно и непременно существующая родовая память о бедствиях, перенесенных нашими близкими, возможно, и есть причина того, что в российском народе до сих пор не слишком популярна «трава», хоть ее и нахваливают диетологи. Наелись уже…

Самый поражающий пример в этом смысле – опыт блокадного Ленинграда. В пишу использовались всевозможные суррогаты продуктов, почти несъедобные добавки: подсолнечный жмых, столярный клей, пищевая целлюлоза…

Из рассказов разных людей, переживших блокаду, составлена необыкновенная «Блокадная книга» (А. Адамович и Д. Гранин), – не только, конечно, о еде…

Неожиданно перекликается с эпиграфом к этой главе: «И вот взяла я это полено (сосновое, помню) и стала грызть, потому что молодые зубы хотели что-то кусать» (Е. М. Никитина).

О земле с пожарища, где горели знаменитые Бадаевские склады: «И вот земля. У меня остался вкус земли, то есть до сих пор впечатление, что я ела жирный творог. Это черная земля» (В.С. Мороз).

«…И ремни я ела, и клей я ела, и олифу: жарила на ней хлеб. Потом нам сказали, что из горчицы очень вкусные блины…

– Что же, из одной горчицы?

– Надо было уметь делать» (З. А. Барникович).

«Начинаем обедать… Тарелка воды с какой-то крупкой и катышками из черной муки, смешанной с дурандой. Два-три по 10–15 граммов кусочка подсушенного хлеба, в покупном виде подобие замазки. И сегодня больше ничего» (Г. А. Князев).

Сохранилось меню одной из заводских столовых (весна-лето 1942 года):

«Щи из подорожника
Пюре из крапивы и щавеля
Котлеты из свекольной ботвы
Биточки из лебеды
Шницель из капустного листа
Печень из жмыха
Торт из дуранды
Соус из рыбнокостной муки
Оладьи из казеина
Суп из дрожжей
Соевое молоко (по талонам)»…

Это меню как раз не просто проявление изобретательности,

это – отчаянная голодная изощренность…

Приведенные примеры не то что немногочисленные – они единичные из множества, ведь в нашей стране от голода в разное время пострадали и погибли *десятки миллионов* людей.

Точные цифры, как и исчерпывающая информация, видимо, уже не будут доступны…

Что касается психологического аспекта, то в условиях голода пищевая изобретательность существует в двух видах:

• изобретательность, которая способствует выживанию физическому и сохранению человеческой личности;

• изобретательность, которая ведет к гибели физической и духовной.

Каждому, кто читал «Архипелаг ГУЛАГ» А. Солженицына и многочисленные мемуары людей, прошедших лагеря, тюрьмы, ссылки, известно о существовании так называемых «доходяг». Пожалуй, самый из них знаменитый – увы! – поэт О. Мандельштам. Эта категория людей гибла не только от голода, а и потому, что не смогла регулировать, организовать свое пищевое поведение, хотя это были не самые ослабленные физически люди.

Изобретательность состояла не только в том, *что* найти и съесть, но и *как* съесть. Существовало (да и существует, наверное!) важное правило: чем жестче условия питания, тем важней этот фактор.

«…Хлеб режут, делят, катают их мякиша шарики. Из веревочек и палочек делают весы и вывешивают разные кусочки… Нельзя! Это – самоубийство!

…Кусочки хлеба должны быть тщательно пережеваны, превращены во рту в кашицу, эмульсию, доведены до сладости и всосаны внутрь».

«Если постоянно будешь делить пайку и оставлять часть ее на вечер – погибнешь. Ешь сразу!»

Так делился своим опытом Димитрий Панин («Лубянка – Экибастуз»).

Правда, в блокадном Ленинграде, как свидетельствуют А. Адамович и Д. Гранин («Блокадная книга»), выживали все же те, кто мог делить хлеб и даже подсушивать кусочки…

Довольно цинично, но верно говорится, что голод – лучший повар…

Для всей еды в скудные времена характерно использование *наполнителей* — малосъедобных или вовсе несъедобных добавок (речь не идет о начинках!), которые тем не менее позволяли увеличить вес, объем продукта, создавали обманчивое насыщение… Особенно часто этот прием практиковался при выпечке хлеба.

Интересно, что от голодных времен нам в наследство достались не только всевозможные заменители, но и метод *наполнения.* В этом может убедиться каждый, кто внимательно ознакомится с составом, скажем, вареной колбасы…

Несколько слов надо сказать об исторических названиях продуктов и блюд, в это время прививших (хотя и не новых), поскольку и далее речь пойдет о названиях.

Хлеб не везде называли хлебом. В известных государственных учреждениях имя ему было *пайка.* Что и на волю распространилось. Не бытовало и название «каша», потому что каша – густое, сытное блюдо. Вместо нее осталась *кашица* — жиденькая, но погуще *баланды.* В. Даль определяет *баланду* как вид лебеды, идущий на ботвинью, и саму по себе ботвинью, только из заквашенного на муке отвара ботвы (уже ближе к нашему пониманию!).

Переводчик знаменитого романа Ганса Фаллады «Кто однажды отведал тюремной похлебки» мог ее так назвать – похлебкой. Для населения же всего советского и постсоветского пространства *тюремная похлебка* именовалась именно *баландой,* и никаких ассоциаций более не возникало (надо думать, еще долго не возникнет).

Из других названий можно отметить *затируху* — муку, заваренную, «затертую» в кипятке, которая вообще используется при выпечке хлеба; *дуранду* — прессованный жмых семян, чаще подсолнечных – она спасла многие тысячи жизней в блокадном Ленинграде. *Хряпой* в том же блокадном Ленинграде называли капустные листья, но не полноценной капусты, а мороженые, темные наружные, которые обычно выбрасывают…

Пожалуй, нужно подвести некоторые итоги и определить направления изобретательности, вернее, изощренности в жестких условиях:

• использование веществ, сырья, которые не предназначены или непригодны для питания и в обычных условиях не используются;

• использование отходов (очистки, кости и пр.), того, что при обычных условиях выбрасывается;

• использование суррогатов, эрзацев продуктов;

• замена пищевого сырья или части его менее качественным, менее полноценным.

Легко заметить, что речь идет только о выборе, замене сырья, причем от почти невозможной до вполне приемлемой.

Приведем еще несколько примеров.

Древесина, то есть целлюлоза, в виде опилок или переработанной целлюлозы для производства бумаги нередко

подмешивалась к муке при выпечке хлеба.

Из отходов, пригодных для питания, наиболее известны картофельные очистки и жмых.

Среди суррогатов можно назвать прежде всего маргарин, затем сахарин, заменители кофе и чая, эрзац-колбасу гороховую с добавлением перемолотых сухожилий и пр.

…Трудно перелистывать страшные страницы истории.

Переведем дыхание и обратимся к более благоприятным временам, когда голод уже не угрожал, но выбор продуктов был крайне скуден. Вынужденная изобретательность (правда, не такая напряженная) должна была коснуться и домашней кухни, и общественного питания. Тогда-то и появились непривычные мясо-рыбные котлеты, «красная икра» из манной каши и селедки; хозяйки ломали голову, во что бы подмешать морскую капусту, навязанную принудительно к сгущенке; а еще пекли торты из брикетов сухого киселя и варили суп из плавленого сырка. Многие из этих блюд оказались удачными и сохранились – в основном в домашнем меню.

Хочется привести своеобразный пример проявления кулинарной изобретательности в экстремальных условиях, хотя и не связанных с глобальными катаклизмами:

«…мы единодушно решили копить продукты и… набрали около двухсот гр. сахара и насушили килограмма два черных сухарей. Кроме того, Володя Балахонов, не потерявший своего права на очередной ларек, приобрел в нем брусок маргарина, кулек леденцов и пачку зеленого чая.

Утром двадцать седьмого мы приступили к изготовлению торта. Делается это так: при помощи миски или кружки сухари размалываются в пыль: это мука. Она заливается стаканом воды, в которой перемешивается. Это – сладкое тесто. Маргарин сбивается с сахаром: это крем. Слой теста – крем, слой теста – крем, слой теста, и торт готов.

…Назвать наш торт вкусным значит оскорбить его. Сам эпитет «вкусный» кажется пресным в сравнении с этим неземным блюдом» (Натан Щаранский. «Не убоюсь зла».)

Большинство читателей вряд ли нуждается в пояснении, что действие происходит в тюремных стенах… И наконец мы эти стены оставим.

Приходится сделать вывод, что кулинарная изобретательность начинает проявляться в неблагоприятных условиях как умение придумать, выдумать, открыть новое пищевое сырье; новые сочетания продуктов, особые приемы,

которые в пограничных ситуациях позволяют обеспечить поддержание жизни человека. При более сносных условиях всевозможные новшества позволяют наладить достаточно разнообразное и полноценное питание.

На каких этапах – по выбору – кулинарной деятельности проявляются изобретательность и фантазия?

1. При выборе сырья и продуктов.

2. При холодной обработке (обратите внимание! В первичной обработке, то есть мытье и чистке, вы особенно не нафантазируете, хотя кое-какие приемы изобрести можно).

3. В применении специй и пряностей.

4. В выборе приправы.

5. При подаче блюда – наибольший простор фантазии и полная свобода, хотя это мало что прибавляет к вкусу блюда.

Видимо, сейчас пора внести некоторые уточнения по поводу того, что такое в современном понимании «блюдо», то есть *что* предстоит придумывать, изобретать.

Каждый знает, что слово **«блюдо»** имеет два значения: собственно еда и то, на чем ее подают. Слово очень древнее (что может быть древнее еды?!). В «Кулинарном словаре» В. В. Похлебкина указано, что в праязыковом смысле оно означает то, что подают за столом в миске. У В. Даля «блюдо» – во-первых, род большой тарелки, с широкими краями, а во-вторых, «приспешное яство», кушанье, пища, подаваемая на стол.

Все ли подаваемое на стол является блюдом?

«Однажды летом ко мне случайно пришли гости… У меня был готовым только компот, приготовленный накануне…

…Большинство от угощения отказались, предпочтя, к моему ужасу, холодную воду из-под крана.

…Но двое гостей согласились «попробовать». Из любопытства.

Их реакция была единодушной:

– Но разве это компот?! Это какое-то блюдо!!!» (В. В. Похлебкин. «Моя кухня»).

Речь шла о компоте по рецепту В. В. Похлебкина: из цельных яблочек, сваренных в сиропе с пятью пряностями и чаем каркаде. Но дело не в этом.

Блюдом следует считать то, что *приготовлено на кухне, изготовлено поваром* («приспешное яство»). Так, хлеб и кондитерские изделия не относятся к блюдам, на чем бы их ни подавали. Хлебопечение и кондитерское искусство к поварскому делу, строго говоря, не относятся. Правда, никому не возбраняется изобретать новые рецепты хлеба и домашних сладостей-конфеток. Но конфеты и торты – не блюдо, даже в

домашнем исполнении. Это – домашние кондитерские изделия.

Создание блюда-ассорти, будь то сыры, рыбная или мясная нарезка, уже относится к поварскому мастерству.

Просто фрукты, поданные на стол, пусть даже в большом ассортименте, – не блюдо. Но стоит их подвергнуть холодной обработке (о ней речь еще впереди), дополнить бисквитами, орехами, взбитыми сливками – и у нас получился десерт! Отсюда вывод: к продукту, пищевому сырью должна быть применена кулинарная обработка, а попросту – приложены руки повара…

Не зря так подробно останавливаемся на понятии блюда, ведь именно о блюдах придется много рассказывать. В обиходе, обыденности понятие блюда несколько *смещается:* могут не признать блюдом компот; помявшись, может быть, признают ассорти. В одном неплохом ресторане в меню значилась «Закуска для всех» (подразумевалось, что на любой вкус). На большой тарелке (даже блюде!) разложены были и колбаска с ветчинкой, и розовый маринованный лучок, и на почетном месте половинка яйца с икоркой, а напротив колбасных кружочков и ветчинных лепестков – тоненько нарезанный балычок и ломтики благородной рыбы, и скромно в стороне – горка квашеной капусты… По настроению повара могли быть и оливки. Скажете – не блюдо?

Где заканчивается **изобретательность** и начинается **фантазия?**

Чтобы человек, не увлекающийся кулинарией, впал в изобретательность по ее части, нужна серьезная мотивация. О фантазии здесь говорить не приходится. Фантазию проявляют люди вдохновенные, для которых приготовление еды – увлечение или профессия.

Фантазия всегда эмоционально окрашена, это – воображение, выдумка, затейливость. Человек без воображения, фантазии вряд ли проявит изобретательность, чтобы воплотить задуманное в жизнь. Точно так же вынужденные поведение и деятельность трудно назвать фантазией. Нет, конечно, изобретательность во время голода может быть эмоционально ярка даже более – что может быть сильнее голода и его утоления! Просто не дай бог никому таких эмоций. Так что уточним: фантазия бывает чаще всего *положительно* эмоционально окрашена.

Перейдем к другой ситуации: изобилию и сравнительной доступности пищевого сырья и продуктов. Именно в таких условиях естественны и полет фантазии, и изобретательность, происходящие не от припирания к стенке.

Тогда появляются сложные и по составу, и по способу

приготовления с использованием комбинированных приемов блюда: слоеные пирожки с фаршем из печени с ромом и мадерой; майонез из фаршированной рыбы с татарским соусом; мороженое в бисквитах; запеченная лососина с соусом из черной икры… Это блюда ресторанной кухни, по поводу которых добрая половина россиян выскажется однозначно: «С жиру повзбесились!»

Из того, что мы уже знаем о ресторанной и домашней кухне, следует: создание нового блюда происходит по-разному.

В ресторанной кухне редко создается действительно новое блюдо. Чаще всего блюду придается какое-либо эффектное дополнение либо варьируется гарнир, усложняется известный рецепт и т. д. Например: из куриного окорочка вынимают косточку, окорочок фаршируют яблоками, заворачивают в ломтик бекона, обжаривают, еще раз заворачивают – уже в слоеное тесто – и запекают. Такие блюда обязательно сопровождаются броским, «фирменным» названием.

Прием заворачивания и помещения одного продукта в другой – декоративное изменение композиции – иногда используется просто при подаче «фирменных» блюд.

Современные блюда, изобретенные в ресторанной кухне, нередко сопровождаются соусами со сливками, которые часто кипятят, невзирая на то что при длительном кипячении сливки утрачивают свой «сливочный» аромат.

Вот еще пример «изобретенного» блюда, которое не назовешь удачным: рыба в рубашке из картофельных ломтиков. Картофель используется с кожурой – якобы в ней «витамины». На самом деле картофельная шелуха, как и кожица помидоров, баклажанов, перца, напоминает целлофановую пленку, не переваривается и раздражает желудок. Поэтому ее и удаляют хорошие кулинары. В этом блюде кожура препятствует разваливанию ломтиков, то есть преследует декоративные цели в ущерб вкусу и усвояемости блюда. Предпочтительней было бы запечь рыбу, например, под слоем картофельного пюре, под картофельными пышками или оладьями…

«Новое возникает лишь только тогда, когда коренным образом не только переделывается состав основных частей блюда, а вся его композиция, и после чего появляется совершенно новый вкус, дотоле не встречавшийся, или необычный, неиспробованный» (В. В. Похлебкин. «Мое меню»). Здесь «композиция» явно подразумевает и использование определенных приемов и методов кулинарной обработки.

Понятно, что это правило, которое можно считать классическим определением, применимо и к домашней кухне. Домашняя кухня менее, чем ресторанная, увлекается внешней

«красивостью» и нарочитым усложнением блюд; ей более присущ рационализм, поэтому новые блюда действительно могут представлять собой нечто неизведанное.

Решив **изобрести** новое блюдо, надо готовить его, представляя себе **конкретный результат,** а не «что получится». Для этого надо знать свойства продуктов, их допустимые сочетания, представлять желаемый вкус. Поэтому можно посоветовать почерпнуть идею блюда из тех же кулинарных книг или известной вам кухни.

Задача кулинара состоит не в механическом воспроизведении определенного вкуса и его оттенков, а в создании новой гармонии, объединяющей вкусовые особенности, консистенцию и аромат блюда.

Существует несколько путей создания если не принципиально нового блюда, то изменения, интерпретации распространенных рецептов, например:

• замена основного продукта принципиально иным (бефстроганов из говядины – печень по-строгановски; плов с бараниной – плов с курицей; плов с любой мясной частью, но с добавлением к рису гороха); фарширование вместо перца или капустных листьев, например, цветов тыквы…

• замена дополнительных компонентов (вариации фаршей, овощных добавок к мясным и рыбным блюдам);

• изменение (усложнение или упрощение) способов кулинарной обработки (см. эпиграф, который хоть и в шуточной форме, но достаточно верно выражает этот принцип) – как холодной, так и тепловой.

• применение необычного состава специй и пряностей.

Можно применить и такой прием: используя способы и методы обработки, специи и пряности, свойственные определенной национальной кухне, готовить совершенно нетипичный для этой кухни продукт. Например, плов нередко готовят со свининой, а харчо с бараниной, что довольно безграмотно с точки зрения национальной кухни. Однако опытный повар может подобрать соответствующие пряности, и получится блюдо не национальное, но вполне приемлемое и даже вкусное!

Обратите внимание: изобретательность не всегда ведет к *усложнению* блюда, а иногда и к *упрощению.*

С целью экономии времени и сил придуманы так называемые «ленивые голубцы», «ленивые вареники». Состав продуктов остался прежним: в первом случае мясной фарш, лук, рис, капуста; во втором – творог, яйца, сахар, мука. Технология меняется, поскольку начинка из мяса с рисом не заворачивается в

капустные листья, а творог – в тесто. Все компоненты просто перемешиваются. Вкус «ленивых» блюд хотя и напоминает классические варианты, но грубее. Зато экономия времени существенная.

Совершенно новое блюдо вы сможете получить, не прибегая сразу ко всем методам. Примеров может быть множество. Используя содержащиеся в книге таблицы, составьте и опробуйте свои рецепты. Но прежде чем готовить, тщательно обдумайте «теоретическую сторону».

Сказав о разных условиях, в которых проявляются изобретательность и фантазия, приходим к выводу, что существует два типа мотивации создания новых блюд: *вынужденная* и *иная.* Второй тип мотивации очень индивидуален – это и желание победить в конкурсе, стать профессионалом высокого класса, получить престижную работу, сделать сюрприз своим домашним, а то и просто неистребимое творческое начало, и стремление удивлять и радовать…

Удивительно, но изобретательность нужна не только в условиях скудости и нехватки. Она очень пригодится и при… *избытке* какого-либо продукта. Например, у вас на даче необыкновенный урожай яблок. Жалко, что пропадут, – придется придумать изощренные способы приготовления, чтобы не выбросить ни одного яблочка.

Сколько-то можно съесть, можно угостить знакомых. Немного отложить на зимнее хранение, если позволяет сорт и есть условия.

Далее: варить варенье, повидло, сделать впрок начинку для пирогов, домашнюю пастилу, мармелад, печь пироги, варить компоты, запекать, добавлять в щи, борщ, тушить с мясом и птицей… Яблоки можно мочить, мариновать, делать из них квас. Это еще не все. Оставшиеся можно порезать на дольки и сушить на противнях и досках в тени. Из наипоследней падалицы умельцы гонят самогон, автору это доподлинно известно, только рецепта нет…

Чтоб была наглядней разница между изобретательностью и фантазией, проявленных в *разных условиях,* приведем еще два примера.

При недостатке продуктов, в стесненных условиях было придумано, что приготовить из сухих баранок (они же сухари или сушки): наломать их на кусочки, залить кипятком, чтобы разбухли. Заправить солью и мелко нарезанным репчатым луком, поджаренным на растительном масле. Согласитесь, что получилось скромное, но все же горячее блюдо. Грызть сухие баранки и запивать их кипятком, пусть даже вприкуску с

луковицей, гораздо менее интересно.

Другое блюдо предложила в телевизионном ток-шоу известная писательница. Ее салат состоит из красного лука, нарезанного полукольцами, мелких креветок, авокадо ломтиками, отварной спаржи, картошки, яиц, свежих огурцов ломтиками, зелени, зеленого и желтого перцев, с заправкой соусом «винегрет». Уже понятно, что блюдо изобретено в условиях изобилия и достатка. Не будем говорить о том, что нарезка разными по величине кусочками и ломтиками приведет к тому, что часть ингредиентов при перемешивании окажется внизу… Доступность ранее редких продуктов на салате отразилась не лучшим образом. Родная вареная картошка, без которой нам и салат не салат, плохо сочетается с экзотическими авокадо и спаржей… Соус «винегрет» не в состоянии объединить столь разные по вкусу и текстуре компоненты. Поэтому блюдо получилось эклектичным, претенциозным и не слишком удачным. А чувствительного кулинара может повергнуть в состояние оторопи…

Чтобы развить свою кулинарную фантазию и отточить до блеска изобретательность, используйте такие нехитрые *методы.*

Для начала задайте или создайте себе условия полной скудости.

В кастрюле застывшая манная каша, которую даже не разогреть. Первый душевный порыв – выложить ее на тарелку, полив вареньем или киселем. Но невкусно. А вот если порезать кубиками и обжарить на любом жире, можно вместе с луком, порезать помидорку или какой-нибудь другой овощ, покрошить сыру (пусть засохшего) или брынзы – получится вариант теплого салата. Вот так и возникают «салаты из ничего», «суп из топора» и т. д.

Другой вариант: представьте, что надо использовать необычный компонент. Скажем, есть у вас свежий инжир, а вы его не любите. Как не дать пропасть недешевому и полезному фрукту? В европейской кухне его используют как начинку, наполнитель для сладкой выпечки, подают со взбитыми сливками или мягким сыром, иногда с ветчиной. Дома его можно добавить во фруктовый суп или салат, но, будем откровенны, так ли уж часто готовим мы дома такие супы или салаты? Блюдо более привычного, «домашнего» вкуса получится, если инжир порезать тонкими кружочками, обжарить с мелко нарезанным луком (репчатым или зеленым) и залить двумя-тремя взбитыми с молоком яйцами. Получится совершенно несладкий омлет, который можно приправить базиликом и оливками для

средиземноморского колорита.

Наконец, определите, какие продукты вам доступны, просчитайте возможные затраты и поставьте перед собой задачу: создать необыкновенное блюдо. Если вы собираетесь готовить не только для себя, задумайтесь над выбором основного и дополнительных ингредиентов, специй и пряностей.

Как писатель должен представлять себе своих читателей, так и хороший повар – своих едоков.

Случайные сочетания продуктов редко создают успех. Блюдо должно содержать некую «изюминку». Хорошо, если в нем будет отслеживаться и повторяться одна тема. Скажем, вы задумали зразы; будет интересно, если их начинка и гарнир составятся из одних компонентов (правда, гарнир может быть и дополнен).

Направление в кулинарном искусстве, подразумевающее изобретение новых блюд, где используются новые продукты, непривычные сочетания традиционного пищевого сырья, пикантные, своеобразные сочетания специй и приправ и т. д., можно назвать **авангардной кулинарией, или отчасти стилем фьюжн.** Фьюжн (*англ.* fusion – «слияние, смешение») – специфический кулинарный стиль, названием которого иногда прикрывают свою кухню повара, не умеющие хорошо готовить. Для такого стиля характерны сочетания рыбы и фруктов, мяса и фруктов с экзотическими компонентами и приправами; необычные сочетания вкусов (скажем, салат из сладкого перца, манго или консервированных персиков, зеленого салата и ломтиков соленого лосося и даже мороженое с горчицей). Конечно, такая кухня всегда должна проходить испытание временем.

Фантазировать и изобретать в кулинарии надо всегда. Недостаточные значения могут привести к ошибкам, но могут – и к удачам! Удач будет больше по мере приобретения опыта – дело наживное…

> …Да гранит виктория по-парижски! А по-парижски-то, может, и сам главный повар не знает как. Переложил лист салату на другое место, вот тебе и по-парижски!
>
> *И. Шмелев. Человек из ресторана*

После того как вы придумали блюдо, ему надо дать название. То есть название-то образуется в любом случае, ведь надо как-то определить, обозначить состав блюда или основной продукт. Но такие названия маловыразительны, неинтересны. Удачное, броское название всегда придает определенную *законченность* блюду, запоминается и способствует его успеху.

Как же в истории кулинарии складывались названия блюд? Об исторических названиях поговорим чуть позже; в остальном названия можно разделить на:

• традиционные, народные названия, как правило, национальных блюд;

• названия, данные по составу сырья или основного продукта и способам приготовления (паштет из телячьей печени, картофельная запеканка с мясом); сюда же следует отнести упрощенные названия, скорее обозначения (курица отварная, жаркое из баранины);

• псевдонациональные названия, обычно не соответствующие «содержанию» блюда (мясо по-французски, борщ московский);

• комбинированные названия (цыпленок «Мэриленд», яйца бенедиктин).

Об исторических блюдах и их названиях впереди целая глава.

От исторических следует отличать блюда старинной кухни, которым даны **образные названия.** Таков «бедный рыцарь», «армриттер» – немецкое, а потом и российское студенческое блюдо. Его отличают крайняя простота приготовления и дешевизна, а вместе с ним и с детства знакомый вкус: кусочки черного или белого хлеба, поджаренного в масле на сковороде. При этом белый хлеб можно обмакнуть в молоко, или в молоко со взбитым яйцом. В советской домашней кухне про «бедных рыцарей» мало кто слышал, но дома готовили практически все, называя обыденно гренками.

Родной брат «бедного рыцаря» – «уэльский кролик», тоже поджаренный хлеб, но со шкварками, сыром, горчицей и перцем. По преданию, таким блюдом угостил нежданного гостя-епископа бедный уэльский священник.

Такого же происхождения (то есть от бедности!) блюдо, названное «фальшивый заяц», – рулет, батон из мясного фарша с различными добавками.

Разновидности восточной сладкой выпечки носят названия: «женские губы», «женский пуп», «палец визиря». Названия даны по форме выпечки… Поскольку выпечка пропитана густым сиропом, на европейский вкус прочих различий немного, хотя тесто разное.

Англичане назвали рассыпчатое печенье с волнистыми краями «петикоут тейлз» – «фалды юбки».

В отвлеченном названии блюда, не раскрывающем содержание, всегда кроется интрига. Правда, рестораны сегодня не рискуют дезориентировать посетителей и зачастую раскрывают эту интригу, разъясняя в скобках, из чего состоит, скажем, десерт Павловой (а это безе, взбитые сливки, фрукты и ягоды).

По какому бы принципу вы ни назвали свое блюдо, руководствуйтесь собственным вкусом и чувством меры, – как и при изобретении самого блюда. Помпезные и пышные названия годятся для тех, кто наделен незаурядным чувством юмора. Суп грибной «Леший»; закуска из ржаного хлеба, яиц и помидоров «Размах»; рыбное блюдо «Голубая стрела» – это названия из современной кулинарной книги. Не злоупотребляйте эпитетами «королевский» и «царский» в названиях блюд: они должны подчеркивать изысканность, неординарность блюда.

Вы можете назвать блюдо в честь близкого человека, знаменательного события в вашей жизни.

Прекрасный подарок почти по любому поводу: блюдо собственного изобретения, названное в честь виновника торжества. Очевидно, что такой подарок будет гораздо менее эффектен, если вы не дадите ему названия. Более того, сначала можно придумать название, а потом уже блюдо!

Разновидности и идеи названий приведены для того, чтобы было ясно, какие широкие возможности открываются перед любым кулинаром, изобретающим новые блюда.

Эта глава не нуждается в рецептурном приложении – ведь придумывать блюда вы будете сами. Но примеры привести необходимо, снабдив их соответствующими комментариями.

Зададимся целью придумать что-то недорогое, несложное и быстрое. (Сложных и дорогих блюд полно в кулинарных книгах!) Но вместе с тем блюдо должно быть эффектным – а иначе зачем и фантазировать!

Возьмите порционные керамические мисочки. Смажьте любым маслом. Уложите на дно тоненькие ломтики кислых яблок в несколько слоев. Имейте в виду, что, если вы очистите яблоки от кожицы, у вас получится пюре (это по желанию). Сбрызните лимонным соком, чуть посолите. Кто любит вкус кисло-сладкий, положите по одной-две черносливины.

Сверху положите порционные куски рыбы, но лучше рыбного филе. Тоже сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите, но желательно положить раздавленные зерна белого перца. Из других пряностей добавьте обычный укроп – не ошибетесь! – но можно и гвоздичку, не более 1 шт. Если рыба нежирная, положите кусочки сливочного масла.

Накройте мисочки кружками или квадратиками готового слоеного теста, немного его разморозив, осторожно прижмите к краям. Смажьте взбитым яйцом. Поставьте в духовку, выпекайте до готовности, то есть до золотистого цвета лепешек. За это время должна быть готова и рыба.

Строго говоря, ничего особо нового мы не изобрели.

Традиция готовить блюда под крышкой из теста или с тестяным покрытием существует не только в русской кухне. Довольно много таких блюд, например, в кухне английской. Одно из них называется очень мило: «жаба в норке»… Правда, тесто англичане используют в основном жидкое, как для йоркширского пудинга, или песочное, а россияне – чаще дрожжевое.

Тем не менее вкус пикантный, оригинальный, а блюдо допускает много вариаций.

Так, готовить рыбу можно не порционно, а в большой плоской керамической посуде. Если рыбы маловато, можно открыть баночку сардин и разложить их между кусками или, наоборот, поместить в центре. Слой яблок может быть довольно толстым, и это даже лучше, потому что они все равно осядут. Печеные яблоки – достаточный гарнир, но если кто привык к рыбе с картошкой (рыба с картошкой – вкусно, но банально), то картошку лучше испечь и подать отдельно со сливочным маслом.

Осталось придумать название. Например: «Попалась, рыбка!»

А вот еще один пример, когда придумывается сначала название. Известен, скажем, торт «Гости на пороге». Мы выберем такое: «Муж пришел…»

Теперь возьмите большое плоское блюдо, выложите его сплошь небольшими бисквитами (бисквитным печеньем). Надо сбрызнуть любым сиропом. Сверху разложить ягоды, кусочки любых фруктов, виноград. Яблоки и груши лучше подержать в подкисленной воде. Сбрызгивать их лимонным соком для того, чтобы не потемнели, как иногда советуют, не стоит – это малоэффективно. Фруктов не должно быть слишком много.

Теперь главное: окропите вашу композицию коньяком (не из самых дешевых!) и положите сверху (набок) коньячную рюмку с парой ложек коньяка – не выльется, так как рюмка пузатая. Если хотите, можно дополнить взбитыми сливками, годятся и готовые. Коньяк в рюмке можно поджечь, при известной ловкости и предварительно потренировавшись…

Получился неплохой десерт из тех, которые почти всем нравятся. Вы использовали прием эффектной подачи.

Если у вас пока не получается с изобретением блюд, придумывайте свои названия к обыденным кушаньям, приготовляемым вами. Названия забавные, шуточные, – вы это всегда сможете! А это уже почти кулинарный прием!

Глава 6
Слово в защиту общепита

…На дверях столовой «Бывший друг желудка» висел большой замок, покрытый не то ржавчиной, не то гречневой кашей.

В большом зале фабрики-кухни, среди кафельных стен под ленточными мухоморами, обвисавшими с потолка, путешественники ели перловый суп и маленькие коричневые биточки.

И. Ильф, Е. Петров.
Золотой теленок

Происхождение общественного питания. – Формирование двух его направлений: примеры. – Снова о советском общепите. – Положительная роль общественного питания. – Приложение: таблица о разделении видов общепита

В разговоре о разновидностях современной кухни, о направлениях кулинарии уже упоминалось о происхождении общепита.

Коллективное совместное питание однообразной пищей, приготовленной на специальной кухне (внимание: это – признаки общественного питания!), распространилось с возникновением достаточно крупных предприятий, где работники не имели времени и условий самостоятельно приготовить еду.

Но возникли элементы общественного питания гораздо раньше: там и тогда, где и когда произошло «отлучение» человека от кухни, то есть он вынужден был употреблять пищу, приготовленную не им самим и не членами его семьи. Во всем мире существовало, как уже отмечалось, регламентированное питание, которое отличалось от питания общественного. Но лишь в социалистических странах безуспешно пытались заключить эти явления в единые рамки.

Причем сразу определились **два направления,** две ветви того явления, которое в СССР стало именоваться «общепитом»; они никогда не объединялись, всегда существовали параллельно.

Поэтому единого понятия «общепит» никогда не существовало. Объединение это могло возникнуть только в тоталитарном государстве с плановой экономикой и уравниловкой.

На сегодняшний день установлена **дата возникновения общественного питания** на Руси. 17 февраля 1106 года ушел в Печерский монастырь (ныне Киево-Печерская лавра) князь Святослав Давидович Черниговский, в иночестве Николай. В течение трех лет он непрерывно работал на монастырской кухне вначале рабочим, затем и поваром. Его монашеское служение и положило основу общественному питанию. Так считал В. В. Похлебкин и предлагал официально признать 17 февраля Днем общественного питания в России.

Сведения о монастырях на Руси появляются со времени Ярослава I. До конца XII века известны уже 70 монастырей! Общежительные монастыри Древней Руси вели общее хозяйство с одинаковой для всех пищей.

Монастыри были богатыми землевладельцами, но «церковное богатство – нищих богатство». Это церковное правило обязывало монастыри к широкой благотворительности. Так, во время голода в Кирилло-Белозерском монастыре кормились более 600 человек, до самого нового урожая. В другой раз собралось до 7 тысяч голодающих крестьян из окрестных деревень, и всем была оказана помощь, хотя в это время монастырь уже сам вынужден был занимать деньги и покупать рожь.

Обычай кормить бедный люд, в том числе в так называемых мирских монастырях, возник, можно предполагать, со случая, описанного В. О. Ключевским в «Русской истории». Новородский боярин Своеземцев в XV веке построил монастырь, в котором сам пребывал как инок Варлаам. Он оставил завет в день кончины кормить вдоволь собравшихся бедняков, а еще с собой давать хлеб (печеный или зерном).

Итак, организация питания бедных крестьян в монастырях сложилась из «праздничных» трапез и кормлений во время голода, в неурожайные годы и т. д.

Но эту деятельность не надо путать с так называемыми монастырскими кормами – частью церковного поминовения, которое устраивала братия в день ангела или кончины жертвователя. По сути, этот обычай устанавливал для самих монахов наряду с постами довольно обильный стол по уставу о трапезе. Не исключено, что именно так было положено начало богатой монастырской кухне…

«А панихиды по мне петь: на день преставления моего да пятого октября, на день московских святителей Петра, Алексея, Ионы – ангела моего день, – и служить те панихиды каждый год

бесперебодно… И в те дни корм на братию и велие утешение…» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «Старые годы»).

Таким образом, даже в отдельно взятом монастыре формировались те же две ветви, две разновидности общественного питания: простая еда для раздачи нуждающимся и более утонченная, близкая к домашней кухне пища братии (по уставу о трапезе).

«…Надо довольную трапезу учредить: две яствы горячих, две яствы студеных, пироги да блины, да овсяный кисель с сытой…. В поминальные дни обительские ворота широко, на весь крещеный мир распахнуты – приди сильный, приди немощный, приди богатый, приди убогий – всякому за столом место…» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «В лесах»).

В конце XVI века в больших городах России были созданы «кормовые дворцы», где выпекали хлеб и готовили простые обеды. В Московском Кремле в шести кормовых палатах работали 150 человек, обеспечивая 3 тысячи обедов в день! Это, видимо, первые примеры крупных предприятий общественного питания.

Но все же вопрос о времени возникновения этого явления остается открытым. Несомненно, что элементы коллективного (но не семейного!) питания существовали со времен первых военных походов, – независимо от того, в каких странах и какими народами эти походы предпринимались. Мало-мальски упорядоченное войско требовало и организации упорядоченного питания.

Поскольку во все времена человечество не только воевало, но и торговало, на торговых путях возникали постоялые дворы с организацией питания путешественников, причем раздельно для состоятельных путников и для тех, кто победнее.

По каким критериям можно разделить виды общественного питания?

Во-первых, по происхождению, а во-вторых, по репертуару блюд.

Один вид общепита образовался из кухни постоялых дворов и гостиниц, и на его основе возникла ресторанная кухня.

В 1672 году в Париже открылся первый ресторан, на вывеске которого были слова: «Пожалуйте ко мне те, у кого нет аппетита, и я восстановлю ваши силы». От латинского «восстанавливать» и возникло название.

С распространением французской кухни по всему миру появились и рестораны; вернее, за соответствующими заведениями в разных странах закрепилось французское название.

В. Даль определяет ресторан, «ресторацию» как трактир,

чистую харчевню; трактир – как постоялый двор, гостиницу. Харчевня же – «простое заведение, где едят за деньги» (поскольку «харч» – это приварок, пища помимо хлеба).

Древнеславянские питейные и съестные заведения, в которых не только пили и ели, но и решали общественные дела, назывались «корчма» (от русского «корм» – пища). В корчмах разбирали споры, зачитывали народу правительственные постановления; корчмы же были и гостиными дворами.

Корчма перешла к прибалтийским славянам, финнам, болгарам, сербам, полякам, не превращаясь еще в шинок или **кабак.**

Кабаком у татар называли село, позже – постоялый двор.

Иван Грозный (после взятия Казани в 1552 году) завел на Балчуге «питейную избу» для опричников, которую назвал «кабак». Остальным москвичам запрещено было пить водку. На том же месте Борис Годунов открыл «большой царев кабак» – прапращур российских кабаков. Кабак также имеет некоторое отношение к общественному питанию… Кстати, у опричников тоже было заведено общественное питание в виде совместных трапез – некая издевательская пародия на монастырские общие трапезы.

Из-за происхождения слово «кабак» изначально получило отрицательное значение и сохранило его до наших дней; оно никогда не появлялось на вывесках и до сих пор употребляется в негативном смысле.

Дело, конечно, не в названиях. В других странах траттории, таверны, бистро, локанты, пиццерии были заведениями общественного питания того же типа, что и рестораны впоследствии, но попроще.

О расцвете ресторанного дела в России можно прочесть у многих авторов.

Например, В. Гиляровский пишет: «Трактир Тестов был из тех русских трактиров, которые в прошлом столетии были в большой моде, а потом уже стали называться ресторанами». Он же описывает великолепную кухню Купеческого клуба:

«…Изысканный французский стол перешел на старинные русские кушанья.

Стерляжья уха; двухаршинные осетры; белуга в рассоле; «банкетная телятина», белая, как сливки; индюшка, откормленная грецкими орехами; «пополамные расстегаи» из стерляди и налимьих печенок; поросенок с хреном; поросенок с кашею» («Купцы»)!

В трактирах попроще были отдельные помещения, где подавали чай: «Я читаю на синей вывеске «Трактир «Отрада» с

мытищинской водой Брехунова и сад» (И. Шмелев. «Богомолье»).

Процветали и кондитерские, где приготовляли «кондитерские пироги» (позже называемые также и тортами), пирожные и куличи, сладости. Самыми известными в Москве были кондитерские Фелыпа, Эйнема, Абрикосова, Виноградова, «… кондитерские пироги… миндальные, воздушно-бисквитные с вареньем, с заливными орехами, в зеленоватом креме от фисташек…» (И. Шмелев. «Лето Господне»).

«А время было самое горячее для ресторанов, после Рождества…Такие бывают месяцы в нашем деле, что за полгода могут прокормить» (И. Шмелев. «Человек из ресторана»)

За всю свою историю рестораны и им подобные заведения никогда и не приходили в упадок, – за исключением некоторых периодов социальных потрясений и войн, – менялись повара, персонал, менялись до неузнаваемости меню и интерьеры, но ресторан сохранял свои позиции.

Пожалуй, только в советское время массовый общепит потянул за собой вниз и рестораны. Не помогло и разделение на три разряда (категории), что сказывалось в основном на ценах. Редко снизился уровень и престиж ресторанной кухни, качество и вкусовые достоинства блюд. И только в советском общепите стирались грани между рестораном и заурядной столовой, а хорошие рестораны во всей стране можно было по пальцам пересчитать…

Разговорный язык, всегда верно отражающий социальные процессы, и в этот раз не оплошал: меню, ассортимент блюд профессионалы стали называть «разблюдовкой», «блюдажом», а слово «общепит» стало почти ругательным. До сих пор про плохо приготовленную домашнюю еду говорят: «Ну, как в общепите…» Зато про вкусную, изысканную, красиво поданную, – «Как в ресторане!» – что свидетельствует о выросшем в наши дни престиже ресторанов.

К чести советского человека, такой общепит не получил признания. На протяжении десятилетий в нем процветали всевозможные злоупотребления; русская и другие национальные кухни потихоньку угасали. Профессиональные «работники кухни» не были особенно озабочены вкусом и качеством блюд.

В общепите существовала оборотная, технологическая сторона меню, о которой не все знают, – калькуляция, в просторечии «раскладка», или расчет веса и стоимости блюда.

Ее разрабатывали специалисты: технологи, экономисты, бухгалтеры. Утверждалось стандартное меню, утверждалась калькуляция. От нее никакой повар не мог отступить ни на шаг. Калькуляция предусматривала не только стоимость продуктов, но

и выход готового блюда – вес каждой порции и количество порций.

Без преувеличения можно сказать, что повара, точнее, бригады поваров несли ответственность не за вкус и качество пищи, а за соблюдение норм расхода продуктов и выход готовых блюд. Соответствующее обучение и практику проходили молодые повара. Наверное, поэтому многие повара советского общепита напрочь не умели готовить дома…

Общепит, его повара и официанты были постоянными темами и персонажами фельетонов, юмористических рассказов и эстрадных сцен.

«…Потом еще говорят, что самые кушанья (как мы называем – «блюдаж»), блюдаж у тебя исключительно жесткий – каждый день одни и те же блюда… И если кто вздумает жевать, те тоже жалуются, что жестко… Говорят, у тебя биточки такие – вилка их не выдерживает, гнется…» (В. Ардов. «Обследователь»).

«Из кухни вышел жердистый, плохо побритый пожилой мужчина в несвежем поварском колпаке, сказал скучным голосом:

– Все по раскладке ложим, гражданин, напрасно обижаетесь!

– А почему печенка как подошва?!

– Не я, гражданин, ее такой подошвой сделал, а природа плюс база!» (Л. Ленч. «А она была рядом»).

При всем при том советские люди добродушно кушали, скажем, железнодорожные буфетные студни, изредка удивляясь попадающимся посторонним предметам… Сравнивать было не с чем, реально воздействовать на ситуацию невозможно.

«Столовки», «тошниловки» и – даже неловко сказать! – «рыгаловки»: в названиях уже содержится оценка самых распространенных учреждений общепита.

Тема советского общепита – обширная и веселая. Охапку цитат можно шутя надергать у любого советского сатирика-классика.

«– И все-таки я буду ходить в рестораны! – упрямо сказал Сергей Иванович. – Вы не будете – я один. И стану каждый раз требовать жалобную книгу и буду бороться всеми доступными мне способами за то, чтобы ресторан вошел в наш быт!» (В. Карбовская. «В ресторане»).

На протяжении десятилетий (в основном во времена так называемого застоя, а официально построения развитого социализма) общепиту то пытались придать гуманные черты и свойства, создать эдакий «общепит с человеческим лицом», то просто развернуть его «лицом к человеку».

Общепит не поддавался и в общегражданский быт входил

кое-как.

Если бы не централизованная экономическая основа и строгая регламентация его деятельности, советский общепит был бы нежизнеспособен. Проблема заключалась именно в насильственном объединении двух его направлений.

Другими словами, демократическое государство должно обеспечивать организованное питание армии, пенитенциарных и социальных учреждений (попросту тюрем и больниц), но не устанавливать меню для ресторанов, не снабжать их продуктами, не учить поваров…

Тем не менее, несмотря на все недостатки, на протяжении времени своего существования советский общепит сохранил горячее питание, пусть и упрощенное. «Быстрая еда», еда всухомятку не распространилась в СССР и не вытеснила традиционные супы, горячие вторые блюда.

Кроме горячего питания за советской общественной кухней числится еще одна особенность, которую следует расценивать скорее положительно. Средний уровень общепита, «столовский», перевернув с ног на голову традиции русской кухни, тем не менее сохранил одну из них.

В определенной степени массового потребителя дезориентировали. Может быть, это было вызвано обедненным ассортиментом основных блюд – супов и горячих мясных или рыбных блюд, – но первому блюду должна была предшествовать закуска.

Салат мясной (бывший оливье), сельдь с гарниром, винегрет, икра кабачковая, яйца под майонезом, свекла со сметаной, салат из квашеной или свежей капусты, салат из огурцов-помидоров (по сезону) – вот обычный перечень закусок в общепитовском меню. Иногда бывало что-либо из консервной банки…

Традиционно закуска, и гораздо более разнообразная, подавалась на Руси даже перед… чаем, но с рюмкой водки.

«– Что же настоечки-то?.. Перед чайком-то?..

…Выпили по рюмочке, закусили сочными яранскими груздями и мелкими вятскими рыжиками, что зовутся «бисерными»…» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «В лесах»).

Рюмка водки перед обедом-ужином в столовой вышла из обихода, а закуска осталась. Такая закуска во многом утрачивает первоначальный смысл и не лучшим образом сказывается на вкусовом восприятии и усвояемости обеда в целом. Почему предпочтительней сначала проглотить крутое яйцо, а не начать обед непосредственно с горячего супа?

В здравомыслящих семьях такого рода закуску готовят, но обыденно подают после супа, как дополнение к основному

горячему блюду или промежуточное блюдо.

Гастрономические закуски, которые сейчас проще распознать в разнообразных готовых нарезках, подают к завтраку, чаю или традиционно к тому, что требуется закусывать.

Тем не менее **советский общепит сохранил само понятие закусочного стола,** и не только в малораспространенной ресторанной кухне, а в массовой «столовской».

…А еще в советские времена существовали некие оазисы, островки в море общепитовских рыжих борщей, клеклой вермишели и бледных «подливок». Это были крохотные столовые в маленьких рабочих поселках, лесопунктах, совхозах – обычно на «северах» и на окраине страны. Уже в шесть часов утра там можно было получить горячий завтрак. Всего несколько блюд, выпечка – все было вкусным, свежим, практически домашним, достойным любого ресторана. Хотя эти заведения никто и не пытался именовать ресторанами…

Какие же основные черты сложились с 1917 года у советского общественного питания?

Смешение репертуаров блюд различных видов национальной и региональной кухни, отчего многие украинские, белорусские, прибалтийские блюда стали считаться русскими (борщ, вареники, котлеты по-киевски, сырники, зразы и т. д.).

Стандартизация, упрощение состава блюд.

Упрощение технологии (чаще используется варка, как менее трудоемкая).

Обеднение вкуса (пряности и приправы используются однообразные и редко).

Некоторая **утрата позиций национальной кухни в пользу интернациональной** (национальные традиции сохраняются большей частью на Кавказе и в Средней Азии).

Повсеместное распространение чая, который стал завершать практически каждый прием пищи, а иногда заменять его (чай с бутербродами, другими закусками). Чай имел огромную популярность и в дореволюционной России, но был он дорог и гораздо менее доступен. Об этом писал В. В. Похлебкин в своей знаменитой книге о чае.

С тридцатых годов – **укрепление позиций общественного питания среднего уровня за счет сокращения домашнего питания** (в это время появились фабрики-кухни).

Постепенная **замена старых опытных поваров новыми работниками** – «тружениками общепита» новой формации.

Следует отметить, что эти особенности никуда не делись, а вызвали определенные тенденции в современном обществе и в

состоянии общественного питания сегодня.

Ресторанная кухня вполне естественно произошла от домашней кухни, с использованием всех преимуществ кухни национальной. Ведь на постоялых дворах, в гостиницах, в заведениях, позднее их сменивших, готовила для себя и постояльцев семья хозяина. Поэтому отличительным признаком хорошей ресторанной кухни была и остается индивидуальность.

Достоинство ресторанной кухни – изобретение новых блюд, использование высококачественного сырья и продуктов, в том числе редких и дорогих, применение сложных, часто намеренно, специально усложненных технологий. Без ресторанной кухни было бы невозможно создание так называемой «высокой кухни» – «haute cuisine» (подобно «высокой моде»).

Ресторанная кухня сохраняет и национальные традиции.

О преимуществах, или «выгоде», ресторанов хорошо сказал Брийя-Саварен:

«1. Каждый может обедать в те часы, в которые ему удобно, смотря по обстоятельствам…

2. Он может не преступать той суммы, которую он определил на обед, так как он наперед знает цену тех блюд, которые он заказал.

3. Если гость не обращает внимания на кошелек, то он может по произволу взять обед плотный, легкий или тонкий…

4. Далее, рестораны очень удобная вещь для путешественников, иностранцев, для тех, кои семейства живут в деревне, словом, для всех тех, которые не имеют никакой кухни дома или которые должны на момент обойтись без нее» («Физиология вкуса»).

Надо сказать несколько слов о репертуаре блюд. Считается, что ресторанные блюда должны обладать определенными качествами и что не все может быть приготовлено в ресторане. Это не совсем так. Конечно, ресторанные блюда в основном стандартны, должны готовиться быстро или допускать хранение и заготовку, легко делиться на порции и т. д.

На самом деле повар высококлассного ресторана должен уметь приготовить все, что может быть охвачено репертуаром ресторана, и даже помимо меню! Любое ресторанное блюдо можно приготовить дома, и любое домашнее – аналогичным образом в ресторане. Даже очень сложные технологии, близкие к промышленным, могут быть при большом желании использованы в домашних условиях (например, обработка-охлаждение жидким азотом).

Основное же **отличие кухни ресторанной от кухни домашней** и других видов и уровней общественного питания – ее

расточительность, неэкономичность.

В наше время рестораны и заведения ресторанного типа распространены повсеместно и в целом представляют собой положительное явление. В числе недостатков, не всегда объективно обусловленных, можно назвать относительную (малую) доступность (или недоступность!) – из-за высоких цен.

> …нижние этажи облезлых домов в нем были заняты главным образом «пырками». Так назывались харчевни, где подавались: за три копейки – чашка щей из серой капусты, без мяса; за пятак – лапша зелено-серая от подонья из-под льняного или конопляного масла, жареная или тушеная картошка.
>
> *В. Гиляровский. Чрево Москвы*

Второй вид общественного питания, в отличие от ресторанного, можно назвать *массовым:* по признаку широкого распространения – массовости, а также по безусловной принадлежности *классовой культуре.*

Как и в первом случае, рассмотрим его происхождение и репертуар блюд.

Это направление общественного питания возникло несколько позже ресторанного и, пожалуй, больше отвечает своему названию. Оно было организовано в монастырях: с IV века в раннехристианских монастырях Египта, с XI века – на Руси. Отличалось оно **общей кухней и общей трапезой.**

В пятом-четвертом тысячелетиях до н. э. у египтян из-за сложностей в обработке, орошении полей и сборе урожая зерно складировалось в общих государственных амбарах и раздавалось населению в течение года. Полученное зерно люди часто относили в специальные «столовые», которые были устроены на одну или несколько деревень.

Готовили кашу, похлебку, варили пиво. Был даже организован контроль: государственный чиновник следил, чтобы еда и пиво раздавались поровну и не было краж! Такие учреждения существовали наряду с другими видами общественного питания и даже предшествовали им.

До создания столовых на крупных предприятиях этот вид общественного питания прошел большой путь и реализовался среди самых разных слоев населения.

Общественному питанию предшествовало **коллективное,** которое могло заключаться в совместной трапезе готовыми продуктами.

Так, войска Александра Македонского обеспечивались

продовольственной выдачей оливкового масла, оливок, лука, чеснока и пр., что солдаты и употребляли совместно. Но **общественное питание отличается признаками обязательного общего приготовления пищи на общей кухне.**

Где же таким образом организовывалось питание?

Очевидно, в местах, где находилось хотя бы несколько человек, не имеющих возможности самим готовить себе еду, либо там, где индивидуальное приготовление нецелесообразно. Надо отметить, что такое питание применялось вынужденно, а большой частью и принудительно. Не претендуя на исчерпывающее раскрытие темы, рассмотрим несколько примеров.

Кроме регулярной армии, общественное питание организовывалось и в тюрьмах, а потом и на каторге; в больницах и приютах. Благотворительными организациями – во время неурожаев, голода, стихийных бедствий, эпизодически или более-менее систематически.

Во времена крепостного права в помещичьих усадьбах общим питанием часто пользовалась дворня – работники, непосредственно обслуживающие усадьбу и семью помещика. Дворни в России было в пять-шесть раз больше, нежели слуг в европейских семьях, поэтому можно представить, какое количество людей обеспечивалось общей трапезой, не имея семейной кухни.

У Е. Молоховец в книге «Подарок молодым хозяйкам» есть раздел: «Кушанья для служителей в пропорции на 4 человек». Предусмотрена повседневная и праздничная еда, состоящая из картофеля, каши, щей, пирогов, жаркого; в постные дни грибов, рыбы и т. д.

Таким образом, и в условиях городского домашнего хозяйства для нескольких работников организовывалась разновидность общественного питания, обладающая вместе с тем преимуществами домашней кухни. Этот вид питания, близкий первому направлению, можно назвать промежуточным звеном между домашним и общественным питанием.

Аналогичным образом организуют сегодня питание в офисах небольших фирм.

Вплоть до конца XIX века в России бытовал обычай «ставить столы», или «строить столы». У того же известного бытописателя П. И. Мельникова (Андрея Печерского) встречаем распоряжение богатого купца: «…народу чтобы вдоволь было всего: студень с хреном, солонина, щи со свежиной, лапша со свининой, пироги с говядиной, баранина с кашей… За вином спосылать, ренского непьющим бабам купить… Заедок девкам да подросткам купить: рожков, орехов кедровых, жемков, пряников городецких. С

завтрашнего дня брагу варить да сыченые квасы ставить» («В лесах»).

Столы ставили по случаю знаменательных семейных событий, начала и окончания работ – для домовых (постоянных) работников, народа пришлого (сезонных работников) и народа странного (странников, прохожих) – а попросту для всех желающих. Еда готовилась на домашней кухне – не хозяйской, а «стряпущей» для работников. Виды кушаний, и попроще и побогаче, были закреплены традицией.

Общая кухня и общий стол всегда существовали в закрытых учебных заведениях, даже самых привилегированных. Причем питание, которое должно было быть ближе к домашней кухне, на самом деле годами оставалось однообразным и грубым, преследуя прежде всего цель экономии. Из экономии же и количество еды было скудным. Вот рассказ о питании в Смольном институте, известном на всю Россию.

«Кормили нас в институте на редкость невкусно и давали к тому же крошечные порции. На завтрак мы получали маленький ломтик хлеба, посыпанный зеленым сыром. Иногда вместо сыра на хлебе лежал тонкий, как почтовый листок, кусочек мяса. Этот жалкий бутерброд составлял первое блюдо завтрака. На второе нам обычно давали блюдце молочной каши или макарон. В обед полагался суп, на второе – кусочек поджаренной говядины из супа, а на третье – небольшой пирожок с брусничным или клюквенным вареньем. Утром и вечером давалась одна кружка чаю и половина французской булки» (Е. Водовозова. «История одного детства»).

По народному выражению, «общий котел» был принят в артелях бурлаков, рыболовов, лесорубов, плотников, работающих не только вдали от дома, но и обычно в местах, где отсутствуют «питейные и съестные» заведения.

«Петряйкина стряпня на этот раз была не очень завидна. Развел он в очаге огонь, в один котел засыпал гороху, а в другой стал приготовлять похлебку: покрошил гулены[5], сухих грибов, луку, засыпал гречневой крупой да гороховой мукой, сдобрил маслом и поставил на огонь… Молча работала артель зубами, чашки скоро опростались» (П. И. Мельников-Печерский. «В лесах»).

Очевидно, что блюдам, приготовляемым для упомянутых категорий потребителей, часто было присуще однообразие, стандартный вкус, плохая усвояемость. **Массово приготовляемой пище всегда свойственны применение дешевого сырья, упрощенных методов приготовления, что обеспечивает дешевизну блюд, но не их качество.**

Иногда (понятно, в каких случаях) такая пища бесплатна для потребителя, иногда является натуроплатой за его труд; в большинстве случаев (в заведениях общественного питания) оплачивается потребителем по недорогой цене. Но дешевизна, доступность и остаются преимуществом этого вида питания. По сравнению с ресторанным общественным питанием с точностью до наоборот; все остальное – скорее недостатки.

В. Гиляровский описывает простонародные трактиры, где подавался «чай – пять копеек пара, то есть чай и два куска сахар на одного».

«…внутри – «каток» со снедью. На катке все: и щековина, и сомовина, и свинина… и каленые яйца, и калачи, и ситнички подовые на отрубях, а потом обязательно гороховый кисель» («Трактир»).

Но обратите внимание, что это еще не самый низший уровень общепита! В следующей главе мы рассмотрим происхождение и современное состояние уличного питания.

И все же нельзя судить об общественном питании однозначно. Если ресторанная кухня во всем мире произошла от домашней, то в СССР обратное влияние на домашнюю кухню оказало как раз советское общественное питание.

Среди заслуг советского общепита не просто сохранение горячих блюд, а именно горячего жидкого блюда – супа, а также каши. Хотя по своим достоинствам и качеству это были совершенно разные блюда. (Больничные жидкие супчики и кашки никто не спутает с сытным армейским супом и крутой кашей.)

Щи, да каша, да еще пироги – вот такая народная еда осталась на нашем столе во многом благодаря общепиту. Отнюдь не факт, что их сохранила бы советская домашняя кухня при нарушенной преемственности поколений в семье и общем тяготении к столу чайно-бутербродному, яичнице, сосискам, макаронам и другим упрощенным до примитивности блюдам…

О сохранении закусочного стола, пусть в несколько анекдотическом виде, мы уже говорили.

На сегодняшний день общественное питание все более расширяет сферу влияния. Если раньше одним из его признаков было питание вне дома, то сейчас оно широко проникает и в домашнюю кухню, существенно потеснив домашнее приготовление пищи. Под лозунгом «Экономьте время!» в наш дом проникает фастфуд.

Как бы ни призывали к домашней кухне, как бы ни тянулись к ней, – существование общепита есть многовековая объективная реальность, которую нельзя игнорировать. К ней надо просто приспособиться.

Вот теперь наконец мы можем сделать вывод, что **общепит имеет благородное происхождение и богатый исторический опыт.** Следует обеспечить ему развитие в нужном направлении, поскольку сама по себе борьба с его недостатками неэффективна.

Обнадеживает и то, что признанная родоначальница общепита – монастырская кухня – осталась символом кухни традиционной, тонкой. Даже простая монастырская еда действительно вкусна и неприедаема: то ли за счет соблюдения технологий, то ли благодаря тщательному приготовлению, – а может быть, потому, что работа в квасной, пекарне, келарне всегда сопровождается молитвой. Не потому ли славились монастырский хлеб, квасы, щи?

В приложении дана классификация видов общепита. О его современном состоянии и возможных перспективах подробнее в главе 7 «Фастфуд, или…».

Приложение

Разделение видов общепита

По происхождению	
1. Постоялые дворы, гостиницы, далее: — рестораны, кофейни, трактиры, корчмы, траттории и т. д.	2. Монастыри с общей трапезой, далее: — регулярная армия, больницы, тюрьмы, дворня в помещичьих усадьбах, прислуга, артели, рабочие на промышленных предприятиях, социальные учреждения, закрытые учебные заведения и т. д.
По репертуару блюд	
В основе блюда домашней кухни, далее: — специальные ресторанные блюда; формирование «высокой кухни»	Стандартные простые блюда, далее: — то же
Основные признаки	
— Индивидуальность, — использование высококачественного сырья и продуктов, — разнообразие, высокие вкусовые достоинства, — применение сложных технологий, — изобретение блюд, — формирование у человека индивидуального вкуса, — цены от относительно невысоких до очень высоких	— Массовость, однообразие, — дешевое сырье, — стандартный вкус, плохая усвояемость, — упрощенные методы приготовления, — использование известных простых рецептов, — формирование упрощенного, примитивного вкуса, — бесплатно; может заменять оплату труда или дешево.

Глава 7
Фастфуд, или еда замедленного действия

…Они только что навернули по смертельно опасному гамбургеру из химически отбеленной муки и искусственного маргарина, с гидропонным помидорчиком, бледным, как промокашка, облученным салатом и жирно-тяжелой котлетой из мяса коровы, рожденной и убиенной на конвейере, а стало быть, насыщенного химией печали, запив адский конструкт адским же конкоктом из синтетического кофе с заменителем молока и канцерогенным сахарином, безошибочно вызывающим у мышей саркому.

Т. Толстая. Николаевская Америка

История уличного питания. – Фастфуд сегодня: дешевизна, доступность, стандартный вкус, однообразие. – Пищевая зависимость и пути ее преодоления

От двух видов общественного питания можно вполне непринужденно подойти к такой его разновидности, как фастфуд – пресловутая «быстрая еда». Среди не очень новых, новых и новейших систем и теорий питания существует себе эта еда; ничем не оправдываясь, захватывает все более широкие слои населения – кого? – да нас с вами.

В системе ценностей современного человека еда отодвигается все дальше. Приоритеты располагаются у людей в порядке убывания от карьеры, работы, учебы… И питание оказывается далеко не в числе первых. Одновременно теряется понимание того, что питание – единственное средство для обеспечения здоровья, работоспособности, полноценной жизни человека на многие годы. Парадоксально, **но еда постепенно утрачивает в сознании людей свое значение, что наглядно проявляется в**

распространении фастфуда.

Давайте посмотрим на это явление со всех сторон: что оно собой представляет? Насколько все серьезно? И что именно вызывает опасения?

«Да ну вас, – отреагирует непосредственный потребитель, поедая котлету из кулака, – все едят, никто не умер! Вот и булочка с кунжутом…» Нетрудно догадаться, что речь идет о гамбургере – одном из главных представителей «классического» фастфуда, – к нему мы еще не раз будем возвращаться!

Считается, что в 2007 году гамбургеру исполнилось 100 лет. В 1990 году в Москве открылся первый «Макдоналдс». Чем не испытание временем? Но не стоит делать поспешные выводы.

Современная «быстрая еда» продолжает традиции **уличного питания.** Самые дешевые учреждения общественного питания при всей дешевизне оказались доступны не всем. Вот тогда и возникли «точки» уличного питания – явление, несомненно, городское. Такое питание всегда было уделом низших слоев населения, – как сказали бы раньше, «деклассированных элементов», не имеющих постоянного заработка, посуды, очага, а то и крыши над головой.

Еда всухомятку, «без приварка», никогда не считалась на Руси настоящей пищей. Человека, который питался без горячего, без супа, называли *«щепоедом»*… То ли от приведенной В. Далем пословицы «Из щеп похлебки не сваришь», то ли от пищи, поедаемой щепотью, без ложки.

В народном быту (не только у русского народа!) еда почиталась делом домашним, уединенным, даже святым. На Руси существовала примета: если беременная женщина ест на ходу, ребенок будет плаксивым, неспокойным. Детям запрещали бегать с кусками, возможно из опасения, что подавятся.

Уже к более позднему времени относятся свидетельства В. Гиляровского, очевидца.

«В тумане двигаются толпы оборванцев, мелькают около туманных, как в бане, огоньков. Это торговки съестными припасами сидят рядами на огромных чугунах или корчагах с «тушенкой», жареной протухлой колбасой, кипящей в железных ящиках над жаровнями, с бульонкой, которую больше называют «собачья радость»…

…Торговки… засаленные, грязные, сидели на своих горшках, согревая телом горячее кушанье, чтобы оно не простыло, и неистово вопили:

– Л-лап-ш-ша-лапшица! Студень свежий коровий! Оголовье! Свининка– рванинка варреная!

– Студню на копейку! – приказывает нищий в фуражке с

подобием кокарды…» (В. Гиляровский. «Хитровка»).

Лучше не скажешь: в цитатах из «Москвы и москвичей» и продавцы, и потребители, и ассортимент давнего московского фастфуда. Кстати, если игнорировать совершенно антисанитарные условия, то вареная требуха, пожалуй, предпочтительнее жареного гамбургера. Если пища сопровождалась квасом, было совсем неплохо – квас все же ферментированный напиток. Он был способен смягчить последствия как похмелья, так и сухомятки.

Но в целом, конечно, уличное питание было ужасающим. Вам приходилось слышать выражение «пирожки с бархатом»? («Не хотите ли пирожков с бархатом?») Выражение это означало высшую степень пресыщенности, избалованности. Когда в продаваемых на улице пирогах попадался кусок тряпки или мочала, – мука-то не просеивалась! – торговец обижался на претензии: «Тебе что, за две копейки с бархатом прикажешь?»

Свидетельство того, что уличное питание было распространено не только в России, мы встречаем, например, у Э. Золя. Он описывает продажу на улицах Парижа не только сомнительной сухомятки и объедков, но и супа. В Париже в районе Центрального рынка (видимо, и в других местах) можно было съесть мисочку лукового супа – гениального изобретения французских поваров. Впрочем, без использования опыта национальной, народной кухни здесь не обошлось!

К фастфуду можно в полной мере отнести так называемую «мусорную еду» («dirt food»). Так называли в США более 40 лет назад мелко расфасованные «на раз» бутерброды, закуски, нарезки, напитки. Упаковки там было больше, чем продукта. Пластиковые стаканчики, коробочки, бумажные обертки не только переполняли мусорные контейнеры, но и захламляли территорию. Со временем понятие это неожиданно перешло на саму еду, поскольку те, кто ее часто употреблял, в скором времени ощущали хронические проблемы с пищеварением.

Обозначив некоторые вехи в истории уличного питания, мы убедились в отрицательной оценке этого явления во все времена. Перейдем к основным проблемам фастфуда сегодняшнего дня.

Уличное меню сегодня претерпело существенные изменения, не переставая оставаться сухомяткой. О качестве поговорим чуть далее.

За отсутствием разовой посуды торговка где-нибудь в обжорном ряду выкладывала кусок требухи или другого товара на ладонь (или в шапку) покупателя. И не в России созрела мысль, что уличная еда без посуды не должна пачкать рук. Ведь даже открытый бутерброд на ходу есть неудобно: он роняет

ингредиенты.

Тут-то и пригодилось изобретение Джона Монтегю, лорда Сэндвича (1718–1792). Закрытый бутерброд – хлеб с маслом, начинкой, закрытый сверху либо хлебом, либо листом зелени, с острой приправой – лорд Сэндвич не собирался кушать на улице. Он придумал его, чтобы перекусывать, не отвлекаясь от карточной игры. Тем не менее сэндвич стал прародителем современной уличной еды: все жирное укладывается между половинками булочки, кусками хлеба, – стряхнул крошки, и все.

Сэндвичи не особо повлияли на здоровье лорда – он прожил долгую жизнь. Но, надо полагать, он не только своими изобретениями питался… Сэндвичи впоследствии заняли довольно важное место в английской кухне.

Но возникает вопрос. Что такое сэндвичи – национальное блюдо, перешедшее в ассортимент фастфуда, или фастфуд, ставший национальным блюдом? Кажется, вероятнее второе… Но не будем торопиться с выводами.

Вывод напрашивается такой: сэндвич, как и бутерброд, – *не блюдо,* а разновидность сервировки еды без посуды! Гастрономический готовый продукт (бекон, сыр, копчености) с небольшим гарниром или соусом подается не на тарелках со столовыми приборами, а между ломтями (на ломтях) хлеба.

Мы уже говорили о том, что можно считать блюдом.

Могут ли считаться блюдами изделия фастфуда?

Блюдо ли бутерброд?

Назвать это блюдом можно весьма условно. Представьте, что вы ужинаете, откусывая хлеб и колбасу, запивая чаем. Это ведь не блюдо! Ничего не изменится, если кусок хлеба прикрыть сверху колбасой, да пусть еще ломтем сыра и снова хлебом.

Исключение составят, пожалуй, только бутербродные торты, рулеты, пирамиды – над чем надо очень потрудиться поварам. Интересны как исключение популярные в Англии сэндвичи с финиками, для которых пекут особый финиковый хлеб, – они на самом деле представляют собой изысканный десерт.

Но не будем отвлекаться.

Изделия фастфуда нельзя называть *блюдами,* поскольку отсутствует важный признак блюда – **подача на стол.** Изделия фастфуда – псевдоблюда (от *греч.* «псевдо-» – ложный). Курица гриль – псевдожареная курица, гамбургер – псевдобифштекс для европейцев и американцев и поддельная котлета для россиян, картофель фри – наихудшая разновидность жареного картофеля… Вот что нам предлагает «уличное питание»: чизбургеры и бигмаки, притворяющиеся котлетами и бифштексами; бесстыжие хот-доги, которые в более

благополучные времена отнесли бы к ассортименту уже упоминавшихся «собачьих радостей»… Тех, кто делает фастфуд, можно соответственно назвать «производителями», «изготовителями», но не поварами!

С псевдонациональными блюдами – пиццей, чебуреками, пончиками – посложней, чем с бутербродами и сэндвичами, но уже и бумажные салфетки появились, а затем и коробочки. Выбор для фастфуда кур гриль и картофеля фри также вполне обоснован: аппетитны, быстро готовятся и сравнительно безопасны из-за высокой температуры обработки.

Кажущаяся «аппетитность» всего, жаренного во фритюре, может особо подвести в случае употребления, например, пончиков, излюбленных в уличном питании из-за простого состава и технологии. Сейчас существуют пончиковые автоматы: мощная взбивалка для замеса и корыто, в котором кипит масло, куда дозатор выдавливает тесто. Остается только вылавливать пончики. Это дешевое изделие одно из самых вредных, так как жарятся пончики во фритюре большими партиями и тесто в них плохо пропеченное. Вкус же откровенно никакой: перегретое масло с сахарной пудрой! Никто такие пончики не откидывает на бумагу, впитывающую лишний жир… А сколько раз использовалось масло для фритюра? И какое?

«Остап покрутил носом и сказал:

– Это что, на машинном масле?

– Ей-богу, на чистом сливочном! – сказал Альхен, краснея до слез. – Мы на ферме покупаем» (И. Ильф, Е. Петров. «Двенадцать стульев»).

Остапа Бендера не обманул нос. Да и вы, проходя мимо палаток с пончиками и другой «быстрой едой», принюхайтесь повнимательней. Наверняка уловите среди заманчивых запахов и совсем неаппетитные… Как много всего жарят на перегорелом и прогорклом масле! Правда, существуют способы, как дезодорировать в какой-то степени масло, многократно бывшее в употреблении, осветлить его и использовать снова. О них прекрасно знают изготовители фастфуда и – не сомневайтесь! – ими пользуются!

Еще одна проблема фастфуда – проблема сухомятки – не решается и с помощью полусупов в стаканчиках, с невнятного происхождения комочками. Еще в советские времена бытовала шутка о «супе вермишелевом с мясом» Н-ского завода кожзаменителей, растворимом без осадка». Похоже, современная продукция недалеко ушла…

Фастфуд обычно сопровождается искусственными газированными напитками или кофе. Хотя помочь желудку

переварить и усвоить сухомятку способны только ферментированные напитки: натуральная простокваша, квас без консервантов. Или хорошо заваренный чай (ведь учил же, учил В. В. Похлебкин!), что в условиях уличного питания недостижимо.

Что бы кто ни говорил, а сохраняется в уличном быстроедении какой-то ущербный смысл: почти вкусно, почти горячо, почти домашнее – но не совсем, не то. Вот и поел бы в приличном кафе, вот и купил бы хороший кусок мяса с сахарной косточкой, да сварил бы кастрюлю щей, – нет времени, и денег маловато. Наступает отвыкание от заботы о нормальной еде: проглотил что придется, запил чем попало – и порядок!

Не стоит более подробно рассказывать об ассортименте – пирожках, лапше быстрого приготовления, курах гриль, гамбургерах-чизбургерах, чипсах, – с ними, как и с их ценой, каждый желающий может ознакомиться на улице. Относительная дешевизна, а значит, доступность фастфуда общеизвестны, – это самая дешевая из стандартной еды.

Как вы думаете, **что может быть предпринято для обеспечения дешевизны?**

Правильно. В первую очередь, низкокачественное сырье.

Фарш приготовлен не из тех частей туши, которые для этого подходят; он чрезмерно заправлен жиром или другими неподходящими добавками.

Овощи выращены с излишним применением минеральных удобрений и прочих отравляющих веществ.

Булочки выпечены из белой муки.

Масло для жарки используют многократно, до почернения. И т. д. и т. п.…

Не первая свежесть сырья и самого продукта может быть просто замаскирована специями и острыми соусами (да здравствует кетчуп!).

Что касается санитарных условий, то, по статистике, они нарушаются в каждой третьей точке уличного питания.

И вот перед нами во весь рост еще одна проблема фастфуда – **качество.** Улучшение его означает повышение цены, а кому нужно «быстрое» уличное питание за высокую цену?

Еще о «дешевизне» фастфуда. Здесь уместно будет взять это слово в кавычки. Дешевизна «быстрой еды» на самом деле весьма относительна: производителю она обходится очень дешево. Но потребитель может заплатить и 200, и 300, и 500 % ее себестоимости…

Ничто не может быть дешевле разумно и грамотно организованного домашнего питания. Вы уже научились делать

простейшую калькуляцию? Подсчитайте, во что вам обойдется кастрюля наваристого борща дня на три-четыре!

Как известно, бесплатный сыр бывает только в мышеловках, а самый дешевый – в чизбургерах.

Но и это не все. Проблемы меню и качества неразрывно связаны со **стандартным вкусом.**

> Со временем мы придем к убеждению, что консервы – оружие более страшное, чем пулемет.
>
> *Джордж Оруэлл*

Стандартизированное питание – общая проблема во всем цивилизованном мире. Правда, далеко не везде и не всегда она осознается.

Ассортимент фастфуда отличается не только **стандартным вкусом, но вкусом упрощенным, примитивным и грубым.** Иначе не может быть, ведь доведение блюда до тонкого вкуса требует не только умелого и разнообразного применения пряностей и приправ, но и качественного исходного продукта, и высококвалифицированных поваров, что принципиально не отвечает возможностям и назначению фастфуда.

Внимание! Доведение до вкуса имеет и второе, негативное значение, если мы говорим о фастфуде. Этот прием (вернее, метод) используется при **фальсификации продуктов** и заключается в том, что продукту придают вкус другого, не соблюдая технологию приготовления, заменяя сырье в ущерб качеству, с целью удешевления или экономии времени (то есть с той же целью!).

Напитки, сопровождающие фастфуд, сплошь и рядом состоят из воды, подкислителей, подсластителей и ароматизаторов, гордо именуемых «аналогичными натуральным». Копченостям придает вкус выдерживание в специальной (подчас сомнительной) жидкости. Черный бородинский хлеб за границей имеет вкус, созданный добавками, а не сложными процессами ферментации. Колбасу и сосиски давно уже делают не из мяса, а из химических соединений сложного состава, утилизированных отходов, которым придают вкус мяса. Примеров много – гораздо больше, чем хотелось бы.

(От фальсификации следует отличать **имитацию продуктов,** которая часто встречается в домашних условиях. Она обычно безобидна, иногда оригинальна. Так, сметану можно заменить сливками с лимонным соком; домашний хлебный квас можно подкислить, добавить черную патоку, чтобы улучшить вкус и цвет, и т. д.)

Стандартизация (и с ней фальсификация) относится в первую очередь к самой разветвленной низшей сети общественного питания – закусочным, столовым, дешевым кафе, торговым точкам с фастфудом, «Макдоналдсу» и прочим, представляющим городское уличное питание.

Во вторую очередь, хотя и в меньшей степени, стандартизация касается домашней кухни.

Международная экономическая интеграция, развитие современных технологий приводят к тому, что пищевое сырье во всем мире производится сходными методами – начиная от содержания скота, птицы до выращивания сельскохозяйственных культур. Существуют международные стандарты на большинство продуктов питания. В силу предельного расширения торговли почти в любой стране мира широкий ассортимент продуктов по качеству и вкусу сходен с другими.

В этом не было бы ничего плохого, если бы речь шла о **пищевом сырье** – основе для любой национальной кухни. Но большую часть этого ассортимента составляет **готовая стандартная еда:**

1) предназначенная для немедленного употребления (те же псевдогорячие блюда – пицца, сосиски в тесте, гамбургеры, пончики, картофель фри…);

2) полуфабрикаты, предназначенные для домашнего питания, которые нуждаются в разморозке, разогревании, кратковременном обжаривании или отваривании (консервы, концентраты супов, пюре, каш, пицца, блюда из фаршей и т. д.).

По существу, и в первой, и во второй группе – готовые к употреблению блюда стандартного вкуса, то есть вкуса стандартно усредненного, рассчитанного на удовлетворение *наибольшего числа потребителей.*

Эти космополитические блюда независимо от их происхождения производятся везде и всюду по одинаковым технологиям, рецептам из однотипного же сырья. Они недороги и призваны будто бы заменить домашнюю еду, освободив человека от бытовых забот и хлопот, связанных с приготовлением пищи.

Многие считают, что наиболее выражена стандартизация питания в американском быту. Этим объясняется и то, что американской собственной национальной кухни не существует.

Оказывается, *при стандартном питании* у человека (как и у скота при стойловом содержании) снижается эмоциональный тонус, развивается апатия, отсутствие интереса к окружающему. Эти сведения не являются тайной за семью печатями; даже свиней для получения экологически чистого, полноценного мяса откармливают на вольном выпасе, на огромной территории,

используя разнообразный рацион и давая животным какую-то возможность выбора… Примерно так же откармливают к Рождеству и каплунов…

Пора, наверное, привести рецепт пресловутого *гамбургера* — пожалуй, самого космополитического блюда.

Смешать 500 г мясного фарша (крупнодисперсного) с 45 г ($^3/_4$ чашки) панированных сухарей, сырым яйцом и 1 ст. ложкой зелени петрушки. Сформовать 6 котлет, жарить на растительном масле. 6 булочек разрезать пополам, смазать томатной пастой, в каждую положить котлету, лист салата, накрыть второй половинкой. Подавать с картофелем фри.

«Ну и чем же отличается от домашней котлеты с картошкой? – спросите вы. – В булочку можно и не вкладывать». Попробуем разобраться.

Действительно, котлета как котлета. Только фарш вы будете использовать заведомо свежий, приправы и специи добавите по своему вкусу; не будете неделю подряд жарить на одном и том же масле… Но это не главное: ваш гамбургер будет **съеден дома.**

Позволим себе лирическое отступление.

…Представим первую человеческую трапезу: ребенок у груди матери. Так ли уж это важно? Да положите рядом с младенцем бутылочку с соской – пусть себе питается! Но нет. Оказывается, для нормального развития, для здоровья, для усвоения того же молока ребенку необходимо чувствовать материнское тепло, ощущать любовь матери. Даже если ребенок получает молоко из бутылочки, считается, что мать должна держать его при этом на руках, прижимать к себе, чтобы еда была связана с присутствием матери.

«Ну и что? – спросите вы. – Слава богу, выросли».

В течение всей жизни еда для человека ассоциируется не только с утолением голода (которого человек зачастую и не испытывает), но с ощущением тепла, уюта, комфорта. Именно поэтому многие стремятся уйти от проблем и стрессов, найдя утешение в еде, – обращаясь к материнскому началу! Некоторых, напротив, отвращает от еды при сильных переживаниях, – им, что называется, кусок в горло не лезет.

Отсюда стремление человека (часто бессознательное) создать спокойную обстановку во время еды. Бытует выражение:

«Дайте спокойно поесть!» Или: «Не дают спокойно куска проглотить!»

Чтение и еда, телевизор и еда, – врачи выступают против такого совмещения. Но скорее опасаться надо того, что возникает привычка, своего рода рефлекс: читаю, смотрю телевизор – надо

что-то жевать. В любом случае такая еда все же предпочтительней уличной, так как домашняя обстановка гораздо спокойнее.

Покой и хорошее настроение во время еды важней всякой диеты; любые стрессы при приеме пищи вызывают нарушение пищеварения вплоть до хронических желудочно-кишечных заболеваний.

Отвечает ли требованиям здоровья и простым человеческим стремлениям фастфуд?

Если вы едите из коробочки или с подноса, пусть не на ходу, задумайтесь: разве обстановка вокруг вас располагает к спокойной еде?

Не может быть полноценной еда, которая не подана на стол. *Стол* — это не только предмет обстановки, часть интерьера. Это в самом широком понятии еще и совместный пир, праздничный совместный обед или ужин, застолье. Все атрибуты стола подчеркивают основательность, важность совместной трапезы, незыблемость традиций.

Степенное вкушение пищи, даже самой непритязательной – вот что означает трапеза. Люди едят не торопясь, мирно беседуя… В монастырях беседы не практиковались, зато в обычае было чтение за трапезой вслух Священного Писания. В крестьянских семьях тоже ели молча, истово, словно священнодействуя, и люди ощущали себя единым целым – семьей.

Веками складывались и национальные обычаи, и ставшие классическими правила. Веками складывалась **культура застолья** – немаловажная часть **кулинарной культуры.**

Культура застолья включает в себя:

• правила сервировки стола, посуду, столовые приборы, столовое белье (скатерти, салфетки);

• порядок подачи блюд и науку выбора вин и других напитков;

• правила поведения за столом (правила хорошего тона, о чем существует обширная литература. Первая книга о поведении за столом датирована 1204 годом – трактат испанского священника Педро Альфонсо);

• традиции приглашения гостей, застольного общения, беседы;

• обычай особых застолий в честь праздников, знаменательных событий;

• семейные традиции.

Действительно, вышитые накрахмаленные скатерти и салфетки доступны не всем, тем более ежедневно. Возможно, и посуды на столе не должно быть больше, чем еды. Но позволить

себе есть за незатейливо сервированным столом может каждый.

Если по праздникам люди и сегодня все же не склонны поглощать «быструю еду», то семейные традиции совместных трапез потерпели серьезный урон. Между тем еще Брийя-Саварен писал: «Приготовление и разделение пищи обусловливает соединение семейства…» («Физиология вкуса»). В современных семьях даже совместные ужины или воскресные обеды – редкость. Домочадцы едят когда и как придется. Несомненно, что упадок домашней кухни связан с общим кризисом семьи. Можно предположить, что семейные устои зашатались с утратой совместного стола, так объединяющего людей. В этом фастфуд явно сыграл неблаговидную роль.

Очевидно, что фастфуд лишает нас не только полноценной еды, но и разрушает культурные ценности, созданные поколениями наших предков. О какой кулинарной культуре можно говорить при повсеместном распространении питания на уголке стола (в лучшем случае!), из пластиковой коробочки кукольной ложечкой? Питании дежурным набором изделий (не блюд!) от центра до окраин?

Это еще не все. Самим своим существованием фастфуд покусился на **человеческое общение** за едой, застольем. Этот вид общения свойственен только человеку, и многие люди не могут есть в одиночестве. Большинству животных присуще иное пищевое поведение: схватил кусок, оттащил в сторону и быстро проглотил. Вам это ничего не напоминает?

Брийя-Саварен и другие гастрономы разделяли по содержанию **удовольствия еды и удовольствия стола.** Обеды (столы) появились и вошли в обиход с тех пор, как человек перестал просто поедать собранное и добытое и приобщился к приготовлению еды. Еще в древности важные встречи отмечались за пиршеством, заключались договоры, важные дела решались за совместной трапезой, которая уже не преследовала только цели насыщения.

Получается, что фастфуд, оставив нам удовольствие или удовлетворение от *еды* (правда, сомнительное!), лишил нас удовольствий *стола).*

Уже ни для кого не секрет, что «быстрая еда» вызывает проблемы со здоровьем. Британские ученые установили еще лет 10–15 назад, что еда на скорую руку, на ходу, не разбирая вкуса может привести к увеличению веса. Некто С. Мартин за 30 дней питания фастфудом – не переедая! – поправился на 14 килограммов. При этом успела пострадать печень, повысился уровень холестерина и т. д.

Может быть, это случается потому, что организм не успевает

«понять», съедено ли что-либо. Аппетит не снижается, и вы неизбежно позволите себе лишний хот-дог…

Вернемся к уже упоминавшейся тенденции недавнего времени – проникновению фастфуда в домашнюю кухню. Это меньшее зло, то есть одной проблемой становится меньше (правда, остаются три другие, о них далее).

Речь идет о различных полуфабрикатах. Этот ассортимент был известен еще советскому общепиту: буфеты, закусочные и так называемые кулинарии предлагали не только выпечку, бутерброды (типичные блюда уличного питания), но и салаты, винегреты, которые можно было съесть стоя за столиком, а можно было взять с собой в бумажном кульке. В кулинариях же появились и полуфабрикаты не промышленного приготовления: тесто, фарш, отварные целиком овощи (морковь, свекла, картофель в мундире). Приготовляемые в небольшом количестве, эти полуфабрикаты не могли обладать стандартным вкусом, поэтому успешно использовались в домашнем хозяйстве.

Настоящими полуфабрикатами можно назвать также порционные куски птицы, мяса, рыбы, филе, различные фарши без добавок, замороженные овощи, в том числе суповые смеси и т. д. Их использование вполне допустимо, а иногда желательно, так как позволяет миновать стадию первичной обработки пищевого сырья и тем самым сэкономить время (но не деньги!). Все это – **полуфабрикаты допустимые.**

Но существуют полуфабрикаты крайне *нежелательные.* Собственно говоря, полуфабрикатами их можно назвать лишь условно, их признак: практически 100 %-я готовность. Старайтесь избегать блюд, которые нужно только разморозить, разогреть или кратковременно термически обработать. Это – обыкновенный фастфуд стандартного вкуса со всеми недостатками этого вида питания.

Подведем некоторые итоги.

Фастфуд – быстрая «уличная еда», – не только схваченное и проглоченное у прилавка; чем проще, дешевле, доступнее «заведение», где вы решили откушать, тем типичнее для него **проблемы «быстроедения»:**

1) Однообразное меню: питание всухомятку.

2) Стандартный вкус блюд.

3) Низкое качество пищевого сырья и готовых блюд.

4) Неприемлемые условия для питания: еда на ходу, у стойки, в спешке и т. п.

Внимание! Как вы могли убедиться, ни одна из этих проблем на сегодняшний день не решена. Теперь сами сделайте вывод, какие последствия для вашего физического и психического

здоровья могут наступить, если вы бездумно пользуетесь мнимыми преимуществами фастфуда. Эти последствия не настигнут вас сегодня, но они придут спустя некоторое время. Для кого-то через месяцы, для кого-то – через годы, но звоночек прозвенит! Вы думаете, через пару-тройку лет вам не понадобится желудок? А прочие системы организма?

Намеренно не будем пугать заблудших тяжкими последствиями, приводя примеры. Курильщиков запугивают десятилетиями, но безрезультатно.

Лишь эпизодическое употребление фастфуда можно считать сравнительно безобидным. Из опрошенных 2 тысяч человек 92 % хотя бы раз в месяц едят фастфуд…

«Быстроедение» – проблема выбора; ее решение, возможно, затянется на десятилетия.

Каким же образом могут быть сглажены отрицательные свойства этого явления, уменьшены его последствия? Как перейти к обычному питанию?

Если вы более или менее систематически употребляете «быструю еду» и у вас появились какие-то излюбленные «блюда», попробуйте поступить так. Возьмите ваш гамбургер, или хот-дог, или что вам больше нравится, – но съешьте его в спокойной обстановке *и медленно,* откусывая маленькие кусочки, тщательно прожевывая. Не поливайте острым соусом, не смазывайте горчицей! Вряд ли вы будете удовлетворены вкусом. Может быть, и вернетесь к нормальной еде.

Отрицательные свойства фастфуда проявятся, к сожалению, в любом случае: съедите дома, в более спокойной обстановке изделие фастфуда – получите просто порцию некачественной, невкусной пищи, возможно, несвежей, с неизвестными добавками. И даже если качество изделия будет сносным (а хорошим оно быть не может по причинам, о которых только что говорили), но съедено оно будет второпях, готовьтесь к тому, что оно плохо усвоится и будет обременительно для вашего пищеварения.

Второй способ вернуться к настоящей еде – посложней, но надежней. Надо только вспомнить, что изделия фастфуда – это *псевдоблюда.* Но ведь можно вернуться к настоящим! Вспомните, что палаточная курица гриль – это жаренная в духовке (да что там, просто кусками на сковороде!) курица. Если вы ее загодя положите в немудреный маринад, она будет готова через 20 минут. Вместо пиццы из картонной коробочки сделайте себе оладьи – на все про все уйдет минут пятнадцать. Испеките, наконец, ту же пиццу дома, пусть даже из покупного готового теста, с разными кусочками, что найдете в холодильнике… Про пирожки, и про пельмени, и про котлеты речь еще впереди.

Любое изделие фастфуда можно приготовить как полноценное блюдо. Понятно, в чью пользу будет сравнение. После этого не захочется покупать и есть что попало. Проверено: люди, привыкшие к домашней еде, интуитивно сторонятся еды «уличной», даже не беря в голову устрашающие сведения о количестве отравленных за календарный месяц…

Вообще фастфуд нравиться не может – если у человека нормальный вкус. Мы имеем дело с пищевой привычкой, вернее, с зависимостью, которая в тяжелых случаях достигает степени тяжелой наркомании. Присутствием каких веществ можно объяснить эти свойства? Об этом даже продавцы не знают. А вот в восточные блюда издавна добавляли гашиш… Надо полагать, что и яркая реклама делает свое дело.

Вспоминается эпизод из романа С. Шелдона, когда богатая (!) женщина приносит своему ребенку его любимые (!) блюда (!): хот-дог, бутерброд с арахисовым маслом, жареную картошку в пакетике и шипучку… (ей-богу!). Вместо домашней или национальной кухни – ассортимент фастфуда! В российской обыденной жизни бутерброд и блюдом-то не считался (по крайней мере, до настоящего времени).

Реклама принимает порой изощренные формы. Распространены соревнования по поеданию гамбургеров, хот-догов, бигмаков и пр. на скорость и количество, с солидными призами. Правда, первым организатором подобных состязаний был Александр Македонский. Но его оправдывает цель: по скорости и количеству съеденного устанавливали пределы человеческих возможностей, над чем работали его врачи (диетологов тогда еще не было).

Хочется увидеть в скором будущем демонстрации протеста у мест торговли фастфудом, с транспарантами: «Позор пожирателям хот-догов!» Как знать, может быть, здравый смысл восторжествует над стремлением «экономить время», напрочь выводя из строя желудок и прочие органы…

Не обернется ли такая «экономия» экономией (а попросту сокращением) времени всей собственной жизни?

Соблюдение санитарных норм и пристойное качество сырья – прерогатива соответствующих контролирующих органов. А из области благих пожеланий…

В меню уличной еды обязательно должны присутствовать жидкие горячие блюда – хоть тот же французский луковый суп, суточные щи, армянский хаш. Эти блюда изначально предполагают либо длительное нагревание (кипение), либо порционный разогрев. Пирожково-бутербродный ассортимент должен обязательно сопровождаться настоящими, а не

синтетическими квасами, крепким чаем или забытым ныне старорусским сбитнем – медовым напитком с пряностями (который, между прочим, вполне может составить конкуренцию так называемым «энергетическим напиткам»).

Помните: «Быстро хорошо не бывает!»

Но пока существует спрос, будет и предложение…

Часть вторая, практическая

Глава 8
Между плитой и мойкой

…Человека тянет к источнику тепла и еды, а на огонь не надоедает смотреть, как известно, никогда, даже если это быстрый и злой жар микроволновки.

Т. Толстая. Стена

Кухня и очаг. – Удобства и излишества. – Правило: «все под рукой». – Кухонный инвентарь и посуда. – Приложение: перечни необходимых, необязательных и желательных на кухне предметов

Даже если вы не готовите ничего, кроме растворимого кофе и чая в пакетиках, вам будет неуютно в квартире без кухни.

Несмотря на всевозможные новшества в архитектурной организации жизненного пространства, кухня сохраняет свои позиции. Кухни становятся менее традиционными и предназначены уже не только для приготовления еды: они стали просторнее, но составляют один модуль с гостиной, столовой. Иногда превращаются в блок, объединяющий стол-тумбу, плиту, мойку, холодильник, – так называемые мини-кухни.

Для постсоветской реальности это не новость. Не потому, что людям в советское время приходилось мало и редко готовить – скорее наоборот, а в силу банальной тесноты и скученности в малогабаритных квартирах давным-давно существовали:

- кухня-столовая,
- кухня-кабинет,
- кухня-гостиная,
- кухня плюс раскладушка.

Как-то пришлось увидеть квартиру в блочной пятиэтажке, где на пяти квадратных метрах площади кухни возникала ступенька, распахивалась дверь в ванную, совмещенную с туалетом…

Отдельная раздражающая тема – коммунальная кухня, породившая столько сатирических сюжетов, а еще больше непримиримой вражды между соседями и подорванного здоровья не одного поколения.

Правило «все под рукой» прекрасно реализуется до сих пор в

малогабаритных квартирах: можно сесть на табурет посередине кухни и спокойно достать до холодильника, плиты, мойки, подоконника, упираясь при этом в кухонный стол, он же шкафчик.

Если серьезно, то на кухне должно быть чисто и просторно. Простор, конечно, по возможности и относительный. Вспомните, как малы зачастую корабельные камбузы (кому доводилось там бывать), кухни в трейлерах, – но продуманно и тщательно подобранные и размещенные мебель и инвентарь позволяют успешно работать. Так что важен не столько простор на кухне, сколько правильный выбор и удобная расстановка мебели и кухонных принадлежностей.

Что мешает сделать кухню удобной?

Во-первых, увлечение новыми идеями дизайна, внешней эффектностью, когда удобство приносят в жертву «красивости».

Во-вторых, незнание правил рациональной организации пространства.

При оборудовании кухни необходимо учесть:

1. Перемещения по кухне в процессе работы должны быть сведены к минимуму.

2. Столы, стулья, шкафы, плита, холодильник – все кухонное оборудование и мебель должны соответствовать вашему росту и именно вашим физическим возможностям. Если вы с трудом выдвигаете ящик, не дотягиваетесь до верхней полки, часами наклоняетесь над столом, вам быстро надоест ваша кулинарная деятельность. А если не надоест, затраченные на приготовление еды усилия покажутся вам чрезмерными.

При росте выше или ниже среднего идеально сделать мебель по индивидуальному заказу, учитывая следующие параметры: стол для работы стоя должен быть на 10–12 см ниже локтя согнутой руки.

При росте 158–160 см стол для работы стоя должен быть высотой 85 см; стол для работы сидя – 65 см. Верхняя полка должна находиться на высоте 190 см от пола, нижняя – 40 см от пола.

Обычно стандартная кухонная мебель рассчитана на расстановку ее вдоль одной стены. Многое зависит от расположения мойки и газовой плиты. Плиту электрическую нетрудно переместить при необходимости, а значит, одной проблемой меньше. Если кухня очень маленькая, стоит хорошо промерить все расстояния, вычислить размеры и, возможно, перенести мойку и/или плиту. Иначе вам не удастся рационально использовать пространство.

При размещении мебели вдоль двух стен плиту, рабочий стол

и мойку лучше расположить у одной стены, а у другой – холодильник, шкафы, полки.

Если вы располагаете большой кухней, то мебель и оборудование можно разместить буквой «П», а обеденный столик поставить посередине или перед угловым диванчиком. (Под сиденьями диванчика, которые открываются наподобие сундучков, удобно хранить инвентарь, которым редко пользуетесь, либо некоторые запасы.)

Расстояние между предметами мебели для прохода должно быть не менее 75 см.

Пол практичнее покрыть плиткой (не скользкой) или линолеумом.

3. Многие кухонные операции можно и нужно выполнять сидя, чтобы меньше уставать. При несоответствии высоты мебели вашему росту обзаведитесь скамеечкой, а также табуретом или стулом с сиденьем нужной высоты. Эти предметы, скорее всего, и придется заказать в мастерской.

4. На кухне должно быть хорошее освещение – как общее, так и автономное, направленное на рабочий стол. Интимный полумрак уместен только там, где располагается обеденный столик или, например, стойка бара…

Лучше установить несколько источников света – это удобней и к тому же позволит сэкономить электроэнергию.

5. Ограничьте декоративные элементы убранства кухни, – хоть она и не должна иметь вид операционной. Не неся функциональной нагрузки, сложное оформление только затруднит уборку.

Если на кухне есть диванчик, подберите к нему чехол из ткани, которую легко стирать и не надо гладить. Лучше, если такими будут и занавески.

На кухне нежелательно держать предметы, не имеющие отношения к еде. Но минимализм некоторых моделей современной кухни тоже удручает. В конце концов, кухня должна выглядеть обжитой, уютной, нести отпечаток личности хозяйки (хозяина).

Что может придать индивидуальность кухне в обыкновенной квартире, со стандартной мебелью? Вовсе не облепленный магнитными фигурками холодильник и не муляжи фруктов. Лучшим украшением кухни может стать… посуда. Не всю ее надо прятать в шкафы, и пользоваться будет удобней. Нарядные кастрюли (не слишком много!), керамические горшочки, контейнеры для бакалеи, специй и пряностей можно расположить на открытых полках.

Кстати, открытые полки и полочки можно разместить на

любом свободном пространстве, в том числе на окне и дверях. В отличие от шкафов полки зрительно делают помещение просторней.

Уместны будут несколько горшочков с цветами или с пряными растениями, но не заросли!

Некоторые овощи – лук, чеснок, картофель – можно хранить в корзинках, что выглядит очень декоративно.

О правиле «все под рукой» было упомянуто в шутку. А теперь всерьез.

Если это правило действует, вы не мечетесь по кухне от холодильника к столу и плите, судорожно хватаясь за ящики, тряпки, подвернувшиеся предметы… Потому что суп кипит и убегает, над сковородой поднимается чад… Вы должны на практике определить, где наиболее *удобно и доступно* расположить все необходимое для работы: разделочную доску, ножи, специи и пряности, рукавицы-прихватки и т. д.

Все нужное должно находиться от вас *на расстоянии вытянутой руки,* плюс один-два шага при большой кухне. Отсчет следует вести от рабочего стола. Поэтому не стоит бездумно следовать дизайнерским советам – на вашей кухне существовать и готовить вам.

Вы практично и удобно обставили, украсили и осветили вашу кухню. Но основным (или одним из основных) помещений в доме кухню делает не обстановка, а очаг. В основе этого явления не только глубоко укоренившиеся традиции, но и генетическая тяга человека к огню.

Прежде жилища у человека появился **очаг.**

Был костер, вокруг которого собирались стар и мал – представители рода-племени. В течение почти всей истории человечества очаг оставался прежде всего источником тепла, жизни и лишь сравнительно недавно стал служить избирательно для приготовления пищи. Не случайно очаг был и остался символом и синонимом дома, семьи, уюта, душевного родственного тепла.

Постепенно появились приспособления для приготовления еды, первый кухонный инвентарь – до изобретения посуды. Всеми этими подручными средствами пользуемся мы и сейчас, когда в походных условиях готовим на костре: плоские камни, прутья; крупные листья и глина, которыми можно обложить, обмазать рыбу или дичь и т. д. Кстати, в мире довольно много ресторанов, где посетители самостоятельно жарят кусочки мяса на раскаленных камнях («стоун-гриль»).

У разных народов сложились исторически разные типы

очагов и различные виды посуды, отсюда и разная технология приготовления еды. Так, самый простой и самый древний очаг – открытый огонь – позволяет **запекать** над огнем, на углях и в золе. Это древнейшие способы приготовления, не утратившие своего значения по сей день.

Все виды печей сосредотачивали вокруг себя жизнь семьи. Особенно универсальна в этом отношении **русская печь:** здесь сушили одежду и обувь, спали, в самой печи иногда мылись и, конечно, ежедневно готовили еду не только семье, но и домашней скотине.

К сожалению, особые способы приготовления в русской печи невозможно воспроизвести в других условиях. Для русской печи существует особая посуда: горшки, чугуны, реже тяжелые сковороды; необходим особый инвентарь, снабженный длинными черенками: ухват, сковородник, помело… Хозяйка закладывала в горшок или чугун продукты, доливала воды и – в протопленную печь. Процесс приготовления обычно длился несколько часов, пока печь постепенно остывала.

Имитировать условия русской печи можно, поместив в духовку обыкновенной плиты несколько кирпичей: нагреть ее с кирпичами, поместить горшок с подготовленными продуктами. Через некоторое время духовку выключить, но не открывать. Тепло будет держаться долго, блюдо дойдет до готовности, но все же не будет иметь того вкуса, как из настоящей печи. Разумеется, кирпичи должны быть того состава, который не выделяет при нагревании вредных веществ!

В. В. Похлебкин разделяет очаги **по способу контакта продуктов с огнем** или нагретой поверхностью, безогневые и огневые: костер, примус, керогаз, газовая плита или тандыр, жаровня (мангал), раскаленный камень, электроплита…

Человек всегда был крайне изобретателен по части очагов и печей. Елена Молоховец («Подарок молодым хозяйкам») описывает самовар-кухню, медный, с ручкой и коленообразной трубой, разделенный внутри на две части, чтобы одновременно вскипятить воду и сварить что-либо, да еще снабженный ранцем…

Плиты нового поколения с индукционными конфорками позволяют готовить очень быстро и экономично, так как рабочая поверхность почти не нагревается; тепло передается через дно кастрюли непосредственно ее содержимому. Но для этих печей необходима посуда с ферромагнитным основанием, обычно из высококачественной стали, которая дорога. Целесообразно обзавестись комбинированной плитой, у которой есть и обычные конфорки. Неплохо, если газовая плита имеет электроконфорку.

Газовая плита при всех своих достоинствах скорее потребует установки воздухоочистителя – из-за открытого огня плитка и посуда сильней загрязняются. Посуду надо устанавливать строго по центру конфорки.

С разнообразными нагревательными элементами, удобных размеров, с большими духовками, таймером, термостатом, дополнительными режимами размораживания и стерилизации, грилем, – словом, современные плиты обладают многими удобствами, но не вносят нового в технологии.

Следует упомянуть, что В. В. Похлебкин большое внимание уделил так называемой «тиховарке» – электрокастрюле, которая позволяет применять такой редкий вид тепловой обработки, как томление, имитируя приготовление в русской печи. Вместе с тем В. В. Похлебкин практически ничего не говорит в своих книгах о микроволновой печи. Думается, не потому, что она была ему недоступна. Он, увлеченный кулинар, безусловно имел возможность обзавестись такой кухонной игрушкой. Не сделал же он этого и не рассказывал об СВЧ-печи по одной простой причине: СВЧ-печь не позволяет создавать новые технологии, а вкус пищи изменяет не в лучшую сторону. Эти печи не для приготовления домашней еды, а для приготовления и разогрева различных блюд фастфуда, к чему следует относиться отрицательно. Быстрое же размораживание в микроволновке представляется сомнительным преимуществом, тем более что многие продукты и не нуждаются в полном размораживании.

Очевидно, В. В. Похлебкин полагал, что этот прибор не очень нужен на кухне.

Итак, классификация печей (очагов) целесообразна лишь с точки зрения различных способов, приемов и методов приготовления пищи. В остальном же не важно, каковы нагреваемая поверхность и источник тепла.

> Только и посуды в доме, что горсть да пригоршня.
> И в богатом доме нечистая посуда есть.
>
> *Пословицы*

От очага (плиты) перейдем к посуде и прочему инвентарю. И в этом случае также имеет значение в первую очередь возможность **изменения технологии.** Так, например, варить вы можете в кастрюле, но не в сковородке, а тушить – в кастрюле с толстым дном, сковороде. Нетрудно сообразить, для чего понадобится решетка, вертел…

Что появилось раньше: кухонная посуда или печь? Вероятнее всего, что посуда, но первоначально она не могла соприкасаться с

огнем, так как была изготовлена из дерева, выдолбленных плодов, необожженной глины. Скажем, воду в таких посудинах можно было нагреть, бросая в нее раскаленные камни. В основном же первая посуда служила для хранения и переноски воды, продуктов.

До появления посуды, которая бы выдерживала контакт с огнем, мясо разделяли на куски, складывали в шкуру животного, наливали туда воду и подвешивали над огнем, используя кости как топливо.

В Древнем Египте (начало Нового царства – середина **XVII** столетия до н. э.) уже была достаточно разнообразная кухонная утварь: металлические и глиняные котлы, вертелы, сковороды на ножках, ступки, формы для хлеба. Очевидно, что кулинария уже была хорошо развита. Деревянную, глиняную и металлическую посуду имели и скифы.

По мере развития ремесел и расцвета кулинарного искусства совершенствуется и посуда. Причем кое-что дошло до наших дней в неизмененном виде (те же сковороды и горшки).

Кухонной посуде и инвентарю придется посвятить небольшое историческое исследование. Что есть что на кухне? Сковороду от кастрюли отличит каждый, а чем отличается кастрюля от котла или сотейника? Что такое латка? Приведем сравнительное жизнеописание некоторых предметов кухонного обихода.

Никто не усомнится в том, что **кастрюля** предназначена для варки, и особенно для варки супа. И многие будут удивлены: есть мнение, что до конца XIX века суп не варили в кастрюлях. Так считал и В. В. Похлебкин. Для супа стали использовать появившиеся в это время эмалированные кастрюли. Они до сих пор считаются одними из наилучших для варки супов.

С **XVII** века французские кулинары использовали медную глубокую кастрюлю только для тушения. В чем же готовили суп? В горшках, чугунах. Французский суп «потофё» и означает «горшок на огне». Использовали и **котлы,** «котлики». У В. Даля котел – чугунный или металлический сосуд для варки, часто с округлым дном, немного расширяющийся кверху, с ручками («ушками») или перевяслом (дужкой), чтобы подвешивать над огнем. «Котлики» отличались от кастрюль только формой и дужкой, поскольку кастрюля – медный или железный сосуд для варки с *отвесными* стенками и ручкой (ручками).

Обратимся к старинным кулинарным книгам.

По В. Левшину («Словарь поваренный, приспешничий, кандиторский и дистиллаторский»), в 1795–1797 годах кастрюли часто использовались для тушения и даже выпечки, причем их смазывали маслом и даже выстилали бумагой, как сейчас мы

поступаем с формами.

«Повар королевский или новая поварня, приспешная и кандитерская для всех состояний; с показанием сервирования стола от 20 до 60 и больше блюд и наставлением для приуготовления разных снедей», издание 1816 года, прямо указывает, что супы варят в кастрюле. У Е. Молоховец («Подарок молодым хозяйкам») еще в издании 1901 года перечислена посуда для варки супов: луженые (то есть покрытые тонким слоем олова) и нелуженые чугуны, поливные и простые горшки, огнеупорные белые горшки. Но показанный на рисунке эмалированный жестяной котелок для супа – обычная высокая кастрюля.

Очевидно, что переход от горшков и котелков к кастрюлям совершался не одномоментно, а постепенно и с переходом к более компактным плитам.

Сотейник – кастрюля с одной длинной ручкой, небольшая и невысокая. Посуду с одной ручкой можно быстрей убрать с огня, удобней наклонять и встряхивать, что бывает нужно для приготовления соусов, быстром обжаривании. Название произошло от *фр.* соте – блюда из небольших кусочков мяса, птицы или других продуктов, предварительно замаринованных, быстро обжаренных и поданных в соусе.

Сковорода (от *церк. – сл.* «сквара» – огонь, пламя) означает у В. Даля железную или чугунную тарелку для жаренья и пряжения. Название это распространялось и на другие виды посуды. **Противень** называли «долгой (длинной) сковородой». Глиняная разновидность посуды в виде сковороды глубокой называлась **«латка».** Сковородой без закрайков (бортиков) именовали **лист для выпечки.** Даже форму для торта называли «тортовой (или тортной) сковородкой».

Размеры кастрюль (и сотейников) определяются и сегодня по диаметру – от 12,5 до 25 см – и объему в литрах. В обиходе достаточно бывает приблизительного размера: большая, средняя и малая.

Дуршлаг – сито с крупными отверстиями, для сцеживания лишней жидкости с продуктов, для мытья фруктов и ягод.

Скороварка – специальная кастрюля, иногда глубокая сковорода, в которой продукты быстро готовятся при повышенном давлении, что обеспечивается особой, очень плотной крышкой. В хороших ресторанах их часто используют для варки на пару. В старину создавали такие условия для варки, плотно замазывая тестом или даже глиной крышку горшка, однако не для быстроты приготовления, а чтобы не выкипала жидкость.

Во многих кулинарных книгах, особенно адресованных

начинающим кулинарам (как раньше выражались, «молодым хозяйкам»), приводится перечень кастрюль, сковородок и прочего, без чего на кухне вроде бы и не обойтись.

Минимально рекомендуемое количество емкостей – 8 шт., в том числе 3 сковороды, 2 скороварки (!), 3 кастрюли (у Э. Бурда в «Школе кулинарии»).

Максимально набор кухонной посуды и утвари можно довести до бесконечности.

У В. В. Похлебкина минимальное число наименований – 50, максимальное – около 100 предметов («Занимательная кулинария»). Перечислено 65 необходимых предметов, причем **кухонные принадлежности** разделены на группы:

1) приборы и инструменты, экономящие время;

2) необходимые инструменты;

3) немеханические ручные инструменты;

4) кухонная посуда.

Отдельно указаны приборы желательные, но необязательные для любителей готовить. Попробуйте самостоятельно определить, что входит в каждый раздел, а не сможете – загляните в приложение.

У Елены Молоховец 97 наименований «принадлежностей кухни и кухонной посуды вообще»; в их числе «герметически закупориваемый оловянный котелок» – в нем варили бульон для больных (что-то наподобие современной скороварки); «тазик из желтой меди» – для варки варенья; «машинка-проволока для вытаскивания пробок» и др. В настоящее время этот перечень имеет весьма небольшое прикладное значение.

Не начинайте вашу кулинарную деятельность с приобретения коллекции предметов кухонного обихода по первому попавшемуся списку!

Существуют некоторые общие рекомендации, немногочисленные правила, которыми стоит руководствоваться:

1) Отдавайте предпочтение **тяжелой** кухонной посуде, из какого бы материала она ни была изготовлена. Недостаток – ее утомительно мыть, если вы не наделены физической силой.

2) Посуда не очень тяжелая должна быть, по крайней мере, с **толстым дном.**

3) Не приобретайте **большие комплекты** посуды.

4) Ножи – главный кухонный инструмент – также должны быть **тяжелыми,** а рукоятка – приходиться точно по руке (это сложно для слишком больших или маленьких рук). Дорогие ножи из хорошей стали можно реже точить. На них не жалейте денег, так как паршивенький ножик может не только испортить ваше настроение, но и свести на нет всю работу. На кухне должно быть

минимум три ножа (так называемая «поварская тройка»); максимальный набор – более десяти, а также кухонные ножницы. Кстати, совет не хранить ножи с остальными приборами основан не на том, что ножи тупятся. Просто их можно не заметить между ложками, лопаточками и другими предметами и порезаться.

5) Если готовить умело, правильно, ничего не должно подгореть. Но если вы испытываете почтение к антипригарным покрытиям, также выбирайте более тяжелую посуду, по возможности с покрытием, не боящимся металлических предметов. Конечно, такая посуда дорога, а за дешевизной может скрываться подделка.

6) Необходимо иметь на кухне несколько глубоких пластмассовых емкостей для мытья, перемешивания, хранения. Они легко моются и не перегружают полки шкафов и холодильника.

7) При оценке качества посуды важно определить:

• **размеры;**

форму;

материал.

Выбирая посуду – будь это солидная кастрюля или уютные керамические горшочки, – вы должны ясно представлять себе, что именно будете в них готовить. Вряд ли на семью из двух человек вам понадобится 5—6-литровая кастрюля, если только вы не любители больших гостевых застолий. Понятно, что в глубокой кастрюле сложно жарить, а вот в невысокой с толстым дном – пожалуйста: можно и обжарить, и потушить, и варить.

Не будет лишней пара порционных сковородок для омлета, будет уместна небольшая кастрюлька с ручкой (сотейник) для разогревания.

Материал и покрытие посуды следует оценить прежде всего с точки зрения теплопроводности, то есть насколько быстро она нагревается и остывает. В тонких, быстро нагревающихся сковородках и кастрюльках удобно, например, пассеровать овощи, заварить овсянку. «Медленная» тяжелая металлическая посуда более универсальна.

Посуда из металлокерамики со сталью сверхпрочная, с повышенной жароустойчивостью, ударопрочная, ее невозможно поцарапать. Долговечность и надежность оправдывают высокую цену.

Для первых блюд лучше всего эмалированная или керамическая посуда. Керамика хорошо сохраняет тепло, сообщает пище особый вкус и, как правило, используется при подаче.

Наилучший вкус многих блюд достигается, как принято

считать, в посуде… каменной, которую в старых поваренных книгах рекомендуют обвязать проволокой, чтобы дольше служила. Но сегодня на домашней кухне найдется в лучшем случае только мраморная доска или каменная ступка.

Чугунная посуда (кроме блинных сковородок) не очень подходит для наплитного приготовления, зато незаменима в духовке и печи.

Медная посуда – дорогая, но «вечная»; это излюбленная посуда профессиональных поваров высокого класса. Недостаток: она должна быть луженой, то есть покрытой изнутри тонким слоем олова. Но современную медную посуду покрывают стальными сплавами.

Деревянная посуда пригодна для смешивания (миски), растирания (ступки). Недостаток: трудно моется, впитывает запахи. Однако способность сохранять запахи некоторые кулинары расценивают как преимущество и составляют и перемешивают в деревянных лоточках и мисках салаты с чесноком, оливковым маслом…

Более распространен деревянный инвентарь – ложки, лопаточки, скалки, доски. Ложки и лопаточки распространились в современной кухне с появлением тефлоновых покрытий, которые поначалу боялись контакта с металлом. При некоторых кулинарных операциях дерево незаменимо из-за своей легкости и шероховатости поверхности. Поэтому только деревянной ложкой можно вмешивать белки в основную массу, растирать глазурь и пр. Удобно также снимать пену. Деревянный инвентарь и посуда уж точно не сообщат продукту «металлический» привкус, – а из пахучих пород дерева посуду не делают.

Удобство использования традиционных деревянных досок и скалок объясняется тем, что дерево обладает некоторой упругостью, способствует легкому раскатыванию теста.

Намеренно не описываем посуду для микроволновой печи и часто предлагаемые новинки. По большей части это – дорогие игрушки. Конечно, не в дорогой посуде секрет хорошей кухни.

Если вы любите путешествовать, не ленитесь привозить из дальних стран оригинальный кухонный инвентарь и посуду, принадлежащие национальной кухне. Не в качестве сувениров или украшения, а для того, чтобы приготовить неповторимые блюда. Зачастую это сложно сделать без особых приспособлений. Разумеется, для этого стоит заинтересоваться и двумя-тремя рецептами…

Итак, для начала обзаведитесь минимумом кухонной посуды и инвентаря. Проще приобрести дополнительно кастрюлю или жаровню, если вы решите, что она вам необходима для

приготовления особого или любимого блюда. Иногда нехватка посуды может сыграть и положительную роль. Отсутствие сковородки, например, может подвигнуть вас на приготовление яичной кашки в чашечках или необычного омлета на водяной бане.

Прежде чем покупать специальную пароварку с различными функциями, убедитесь, что вам действительно нравится вкус блюд, приготовленных на пару. Для этого можно использовать решетку или проволочную корзину, которую вставляют в обычную подходящую по размеру кастрюлю. Продукты помещают на решетку (в корзину), вода не должна доходить до уровня решетки.

Особенно не следует торопиться с покупкой кухонной техники: комбайнов, фритюрниц, грилей, тостеров, кофеварок и других представителей могучего племени кухонных машин и приборов, якобы призванных облегчить труд на кухне и сделать его приятным.

Можно сразу привести пример. Подаренная автору фритюрница не была использована **ни разу** и благополучно собирает пыль на шкафу, вызывая легкие угрызения совести. Причины:

1) не нравится еда, жаренная во фритюре, и тяжеловата она для пищеварения;

2) раздражает процесс установки – сборки – разборки и мытья;

3) изредка проще пожарить во фритюре в небольшой кастрюльке, для чего и жира необходимо меньше.

Многие почти не используют тостер – не нравится жареный и подсушенный хлеб, поскольку в российских традициях употреблять хлеб свежий и мягкий!

Уж на что привычен и необходим простой миксер! Но профессиональные кулинары (и кондитеры) считают, что майонез, белки, сливки лучше взбивать именно вручную, обыкновенным венчиком, а любая опытная хозяйка знает, что выпечка из теста, вымешенного собственными ручками, гораздо вкуснее…

Примеры можно продолжить.

Руководствуясь прежде всего не общими рекомендациями, а собственными склонностями и привычками, определите для себя кухонную посуду и прочие предметы, **необходимые, желательные** и **необязательные.**

В процессе освоения кулинарного ремесла вы поймете, какая ваша посуда для чего лучше подходит, – например, быстрее нагревается, держит тепло; в чем не пригорает еда и т. д. Обычно

в одной и той же кастрюле варят суп, в другой – картошку; какая-то предназначена для каши. Если посудина используется крайне редко, подумайте, нужна ли она вам или просто занимает место.

А вот кроме правильного выбора значение имеет то, что посуду и инвентарь вам придется мыть и чистить! Причем регулярно и тщательно. Насколько легко и быстро, при помощи каких моющих средств вы сможете это делать, зависит от вашего желания, вида и качества упомянутых предметов.

Средств для мытья посуды столько, что просто перечислить и различить их может только специалист. Правда, многие из них стоят столько, что порой дешевле выбросить какую-то кастрюлю, чем отмывать.

Кстати, мастера хорошей кухни в ответственных случаях рекомендуют использовать для мытья посуды по старинке все ту же соду, уксус, горчицу, а для плит и духовок – нашатырный спирт.

Во всяком случае, следует запомнить, что:

• моющее средство надо выбирать с наименее сильным запахом;

• ополаскивать вымытое не менее 30 секунд под струей воды до исчезновения всяких следов не только загрязнения, но и моющего средства;

• кастрюлю или сковородку по возможности вымыть, пока она горячая (не успела остыть). Если остынет, вам придется иметь дело с застывшим жиром, присохшими остатками и др.

Если вы относитесь к числу немногих, которые, поработав на кухне, оставляют все как есть, а наутро их ждет порядок и вымытая посуда, вам можно позавидовать. В отличие от творческого процесса приготовления еды мытье посуды – тоскливая, неприятная, неблагодарная работа. Есть, правда, люди, которые любят мыть посуду и делают это вдохновенно, с удовольствием. Замечено, однако, что именно эти люди терпеть не могут готовить. Хорошо, если в семье (или среди гостей) найдется такой человек…

Будучи предоставлены сами себе, вы будете сражаться с посудой ежедневно и отгонять мысли о том, почему она не вся разовая. Радикальное решение проблемы – посудомоечная машина. В ее отсутствие действительно можно максимально использовать разовую посуду, бумажные полотенца, пищевую пленку, фольгу. Очищенные овощи можно положить на бумагу, запекать в фольге; панировку насыпать не в тарелку, а в полиэтиленовый пакетик, где и обваливать продукт, и т. д. Правда, это не очень дешевое удовольствие.

Жаль, что не придумали разовых кастрюль, хотя лоточки и

блюда для запекания и разогрева есть, причем всех размеров вплоть до очень больших.

Следите за своей кухонной утварью. Иногда она может указать, что вы неправильно пользуетесь ею. Отбитая эмаль на кастрюльках – у вас привычка колотить ложкой по бортику, чрезмерно энергично размешивать содержимое или скрести по дну. Полотно вашего любимого ножа сужается в середине? Вы неправильно им пользуетесь: не применяете разные ножи и работаете только средней частью лезвия. О том, что вы неправильно работаете ножом, скажет и разделочная доска, если она выщерблена посередине. Чтобы приобрести хорошие навыки, лучше всего присмотреться к тому, как работает опытный повар.

Приложение

А. Предметы, **необходимые** на кухне.

1. Чайник для кипячения воды.
2. Чайник малый.
3. Кастрюля эмалированная большая.
4. Кастрюля эмалированная средняя.
5. Кастрюля алюминиевая средняя.
6. Кастрюля металлическая с толстым дном, средняя.
7. Сотейник металлический малый.
8. Сковорода глубокая из толстого металла.
9. Сковорода чугунная эмалированная малая.
10. Противень металлический для выпечки.
11. Кухонный набор: разливательная ложка, шумовка, лопаточка, вилка и т. д.
12. Дуршлаг и сито.
13. Пластмассовые емкости (миски).
14. Пластмассовые емкости для хранения сыпучих продуктов (банки, контейнеры).
15. Доска разделочная большая.
16. Доска разделочная малая.
17. Толкушка деревянная.
18. Скалка одноручная.
19. Деревянные ложки (две-три).
20. Ножи кухонные: большой, средний и малый.
21. Чеснокодавилка.
22. Ножницы средние.
23. Универсальная терка.
24. Универсальная открывалка-штопор.

25. Фольга пищевая, толстая и тонкая.
26. Бумага и пакеты для запекания.
27. Щетка для мытья овощей.
28. Перчатки резиновые хозяйственные и медицинские.

Б. Предметы, которые **желательно** иметь на кухне.

1. Кофейник или джезва (турка).
2. Заварной чайник большой.
3. Кастрюля алюминиевая большая.
4. Кастрюля эмалированная малая.
5. Кастрюля металлическая с толстым дном большая.
6. Сотейник металлический большой.
7. Сотейник металлический малый.
8. Сковорода металлическая малая.
9. Сковорода чугунная для блинов.
10. Сковороды эмалированные глубокие (две-три).
11. Противень глубокий для жарки.
12. Листы для выпечки.
13. Сито большое и среднее.
14. Ступки деревянные и фарфоровые.
15. Нож для мяса.
16. Ножницы большие и малые.
17. Молоток деревянный.
18. Скалка двуручная.
19. Мясорубка механическая.
20. Соковыжималка для цитрусовых.
21. Электромиксер.
22. Таймер.
23. Хлебница (контейнер для хранения хлеба).
24. Пластиковые, стеклянные, металлические, керамические емкости для хранения сыпучих продуктов.

В. Предметы, которые **не обязательно** иметь на кухне, но они **могут пригодиться** энтузиастам.

1. Горшки порционные керамические.
2. Горшок керамический (2–3 л).
3. Порционные формы для суфле, кокотницы.
4. Набор ножей (12 шт.).
5. Большой эмалированный лоток (противень) для студня.
6. Кастрюля с решеткой для варки на пару.
7. Кастрюля для варки рыбы.
8. Набор емкостей для специй и пряностей.

9. Формы разъемные для бисквита.
10. Формы разъемные для куличей.
11. Формы разъемные для кексов.
12. Формы разъемные для песочных тортов.
13. Кондитерский мешок с наконечниками.
14. Кондитерские выемки и формочки.
15. Таз для варки варенья.
16. Мясорубка электрическая.
17. Электросоковыжималка.
18. Скороварка.
19. Электрогриль.
20. Кофеварка.
21. Кухонный комбайн.
22. Блендер.

Как видите, часть этого инвентаря предназначена уже не для **поварского,** а для **кондитерского** дела.

Глава 9
Для тех, кто не в ладах со временем

Не тем час дорог, что долог, а тем, что короток.

Пословица

Как найти время для приготовления еды. – Как распорядиться этим временем. – Как экономить время. – Как расходовать время рационально. – Приложение: сравнительная таблица времени тепловой обработки некоторых продуктов, рецепты «быстрых» и «долгих» блюд

Одно из самых распространенных заблуждений в области кулинарии – то, что приготовление еды занимает много времени.

Почти все на вопрос: «Есть ли у современного человека время на готовку?» – отвечают отрицательно. Нет времени. Поэтому питаются полуфабрикатами, «быстрой едой», различной сухомяткой с кофе-чаем-соком-колой. Сэкономить время посредством посещения хорошего ресторана тоже не удастся: неторопливый ужин в ресторане займет весь вечер. Остается что? Забегаловка или схваченный по пути фастфуд.

Мало кто задумывается о том, что кулинария, как никакое другое ремесло, позволяет свободно определить время, которое вы можете затратить.

Возьмем для примера другие занятия. Например, вам надо сколотить табуретку или сшить брюки, связать свитер… Существуют определенные технологии, последовательность выполняемых операций, которые нельзя пропустить или упростить, иначе результат будет плачевным. Ускорить работу помогут только сноровка и проворство.

В кулинарии более **широкий выбор способов экономии времени.**

Конечно, обеспечить хотя бы:

а) трехразовое,

б) ежедневное,

в) домашнее питание

г) свежеприготовленной едой

работающий человек не сможет. Не в каждой семье найдется и человек неработающий, который захочет взять на себя заботы

по организации питания и способен это сделать. Увы! Еще вариант – помощь по хозяйству наемного работника – до сих пор ненадежен и мало кому доступен.

Неужели ситуация настолько критическая? Нет. Проблема вполне разрешима для человека с организаторскими способностями, умеющего поставить перед собой цель и добиваться ее.

Очень важно из нескольких зол не выбирать все подряд и, в особенности, не «отдавать врагу ужин». Те, кто пользуется этим изречением, похоже, благостно кушают четыре-пять раз в день. Для большинства работающих людей ужин, совмещенный иной раз с обедом, – единственная возможность спокойно, неторопливо поесть.

Допустим, вы вернулись вечером с работы. Устали и голодны.

На приготовление ужина выделите, скажем, полчаса. И не просто полчаса, а «от» и «до» – с 19 до 19.30. У вас много вариантов.

Если в холодильнике есть суп (щи, борщ) – поставьте его разогревать на слабый огонь. (Кстати, почему «вчерашний»? Просто приготовленный на два-три дня!) Успели утром замариновать курицу или мясо? Отправляйте на разогретую сковороду. Луковицу, пару картошек – на гарнир – туда же.

Приготовили утром заправку или соус для макарон? Варите макароны.

Купили по дороге рыбное филе? Не размораживая полностью, не споласкивая, зачистите сомнительные места, обсушите, уложите с любыми овощами в посуду для запекания и – в духовку. Можно даже несколько яблок в керамической посуде поместить на другой уровень духовки для запекания (лучше это получится при наличии циркуляции воздуха).

Только не покупайте полуфабрикатов готовых блюд! Их вкус уже сформирован, с ним ничего не сделать, и вы получите стандартную еду, немногим отличающуюся от фастфуда.

Захотелось котлет, или зраз, или голубцов? В морозильнике на этот случай у вас должно быть несколько штук. Размораживать тоже не надо.

Можно тем временем, пока ваше блюдо жарится-варится-запекается, выпить стаканчик настоя шиповника (с утра залить горсточку кипятком в термосе), или сухого вина, или рюмку водки под соленый огурчик… Это послужит достойной прелюдией к ужину.

Ешьте не торопясь. После помоете посуду и подумаете о завтраке. Иногда на завтрак не возбраняется съесть и остатки ужина, чем-нибудь их дополнив…

С приготовлением ужина вы уложились в 30 минут, потому что определили для себя задачу. Если вы этого не сделаете, то минут на десять задержитесь у телевизора, минут десять поболтаете по телефону, еще столько же проведете в раздумьях у холодильника – и совершенно бездарно потеряете полчаса вашего дорогого свободного времени…

Как не привести в пример хорошую, расторопную хозяйку: «… у нее все было, и кусок отбивной, и картошка была начищена и залита водой, и кетчуп был, и оладьи она сделала в пять минут из блинной муки, и варенье у нее оказалось клубничное – ягодка к ягодке, она поставила его в фигурной розетке…» (Г. Щербакова. «Мандариновый год, или Идеальный вариант»).

В другой день (вечер) вы затратите час-полтора, но приготовите какое-то блюдо впрок. Под настроение, прикинув достигнутую домашним питанием экономию, отправитесь в ресторан – только в действительно хороший! (Что не обязательно означает очень дорогой.)

Какие можно сделать выводы?

Сегодня существует масса рекомендаций по выявлению и использованию скрытых резервов времени. Не стоит останавливаться на них подробно, – это отдельная, не самая близкая к кулинарии тема. Можно только сказать, что, составив хронометраж по двум-трем дням (один желательно выходной), вы почти наверняка обнаружите те один-полтора часа, которые проведете на кухне с пользой для себя и близких.

Приготовление еды может занять у вас столько времени, сколько вы захотите. Именно для того, чтобы рационально использовать время, вы должны усвоить несложные правила.

Если вы **определите время** для приготовления еды – будь это хоть раз в неделю, – **время найдется,** и вы его используете по назначению. Это внутренне дисциплинирует.

Если вы этого не сделаете, а будете думать, что время появится само собой, и тогда уж вы – на кухню, то ошибетесь.

Время не появится. Вы должны его **целенаправленно выделить.** Проведя хронометраж, вы решите, в какой день и сколько времени сможете провести на кухне. В зависимости от этого определите, что именно сможете приготовить. Иначе ваше желание научиться готовить так и не воплотится в жизнь.

Необходимо знать, сколько времени займет приготовление того или иного блюда. Вам надо также знать, как ускорить приготовление или как сделать, чтобы оно происходило без вашего участия. Так, пожарить что-либо быстрее, чем сварить; зажарить в духовке дольше, но почти всегда можно отвлечься и заняться другими делами. Кашу, например, можно довести до

кипения, плотно укутать и час-полтора не вспоминать о ней. Кастрюли из толстого металла позволят довести блюдо до кипения, затем оставить хоть до вечера, потом разогреть или довести до полной готовности.

Одни продукты готовятся любым способом быстрее, чем другие: мясо явно проигрывает по времени приготовления сравнительно с рыбой и курицей, но выигрывает по времени предварительной обработки. Но и бифштекс можно пожарить за несколько минут!

Как это ни странно, но для экономии времени следует выбирать и те блюда, которые готовятся *быстро* (супы, салаты, жареные блюда), и те, которые готовятся *очень медленно* (блюда из бобовых; тушеные блюда).

Все люди различаются по своему темпераменту. Одни энергичны, все делают быстро, у них, как говорится, дело горит в руках. Другие медлительны, апатичны, привыкли работать не торопясь. Никто лучше вас не знает особенности вашей натуры. Если вы принадлежите ко второй категории людей, не пытайтесь изменить свой характер, ритм жизни и «ускориться». Понятно, что для вас подойдет второй способ экономии времени – выбирайте «долгие» блюда.

Быстрое, «минутное» приготовление еды требует известного проворства и ловкости, собранности, поэтому подойдет людям энергичным и нетерпеливым.

Но во многих ремеслах, в том числе и кулинарии, существует выражение *«набить руку».* Означает оно такое освоение технологии, когда все действия выполняются в четкой последовательности, без лишней суеты, почти автоматически и с большой скоростью. Подобный результат может быть достигнут практикой, своего рода тренировкой. Когда вы, например, будете в первый раз замешивать тесто, дело пойдет медленно. Запаситесь терпением. Во второй и последующие разы вы будете действовать все более быстро и ловко и приобретете сноровку.

Еще один совет.

Постарайтесь быстро выполнить *отдельные операции-,* мытье, чистка, нарезка продуктов. Заметьте, сколько времени это занимает. Тогда вы сможете использовать *маленькие отрезки* времени – скажем, минут 10–15 утром до выхода из дома или вечером до начала ТВ-передачи. Может быть, вы успеете почистить овощи, помыть крупу… Когда время поджимает, человек становится более собранным, и та же работа выполняется быстрее!

Научитесь заранее подготовить необходимую посуду и продукты, чтобы потом не метаться в поисках по кухне. Сумейте

мысленно определять последовательность ваших действий.

Например, вы решили сварить овощной суп. Вначале взялись чистить овощи, нарезали их, затем спохватились, что не поставили на плиту кастрюлю с водой. Вот и потерянное время! Разумеется, правильней будет поставить кипятить воду, затем чистить и нарезать овощи в той последовательности, в которой они закладываются в кастрюлю. Или, сварив суп, вы начнете готовить салат, – так можно полдня потратить на приготовление обеда! Правильней будет готовить салат, пока варятся овощи.

Если вы что-то готовите в духовке, используйте ее объем, одновременно запекая другое блюдо или хотя бы некрупный картофель, свеклу, морковь, яблоки. Овощи, фрукты пригодятся для гарнира или салата. Единственное: лучше не рисковать, выпекая сладкий пирог и одновременно рыбу в маленькой духовке.

Уверенно чувствуя себя на кухне, вы легко сможете одновременно готовить два-три блюда, не потеряв ни минуты.

Правило «все под руками» – условие быстроты и слаженности действий в привычном расположении всех предметов. Каждый, кому приходилось готовить на чужой кухне или, например, в походной обстановке, знает, что это занимает больше времени и результат не всегда успешный. Пусть **посуда и инвентарь находятся на привычных местах.**

Не помешает провести хотя бы примерный хронометраж процесса приготовления самых любимых, хорошо освоенных блюд. Вы удивитесь, насколько мало вы затратили времени!

Как еще можно сократить время, проведенное на кухне?

Существует интересный прием, или *правило,* которое можно назвать *«между делом».* Оно означает не просто умение готовить одновременно целый обед или ужин, а совмещать разные занятия.

Домашние дела не сводятся только к приготовлению еды. Надо вытереть пыль, собрать постирушку, навести блеск в ванной, пропылесосить… Действуйте по обстановке. Нанеся чистящее средство на нужные поверхности в ванной, отправляйтесь на кухню и поставьте на огонь кастрюлю или сковороду. Почистите овощи. Пока варятся или обжариваются, вернитесь в ванную и завершите уборку…

Успех придет с опытом, когда будут наработаны некоторые схемы: в определенный день недели – стирка, в этот же день на ужин – тушеное мясо, например. В Европе практикуется приготовление отдельных блюд в определенные дни недели, что связано как раз с другими домашними делами, которые тоже отнимают немало времени. При этом еженедельное меню с небольшими вариациями никому не надоедает! Человеку вообще

свойственна тяга к постоянству, к стабильности. А если какое-то блюдо вы готовите каждую пятницу, конечно, приготовление станет гораздо быстрее – будет отработано каждое движение, а ингредиенты найдены с закрытыми глазами.

Сидя у телевизора, можно почистить картошку, натереть сыр или морковь, замесить в миске пресное тесто (вроде пельменного, другие виды теста лучше готовить на кухне!).

Вы работаете за компьютером. Каждые 30–40 минут отвлекитесь, минут десять проведите на кухне, подготовив набор для супа, доведя до кипения и закутав кашу, промыв и замочив фасоль или сухофрукты для компота… Только рассчитайте свои действия так, чтобы следующие 30–40 минут были у вас свободны для основной работы. Так, между делом, вы приготовите к нужному часу обед и не устанете, поскольку будете **совмещать разные занятия.**

Понятие *«на скорую руку»* и соответствующее *правило* — весьма растяжимы и относительны. На скорую руку можно сварить яйца и сделать бутерброды. Можно испечь пирог и даже торт. Затраты времени могут составить и несколько минут, и часполтора! Какие же блюда можно отнести к приготовленным на скорую руку?

Очевидно, *те, которые готовятся значительно быстрей и по упрощенной технологии.*

Так, для приготовления пирога из дрожжевого теста может понадобиться 2–3 часа, а пирожки из содового теста будут готовы через 35–40 минут (из расчета 10–12 минут на замес теста, 15 минут на формовку и 15–20 минут на выпечку). Мясной суп на скорую руку можно сварить не на бульоне, заведомо долговарком, а с маленькими кубиками мяса, а то и вовсе с фрикадельками из фарша.

Салаты готовятся тем быстрей, чем меньше в них компонентов, особенно тех, которые нуждаются в предварительной обработке. Рецепты подобных блюд часто помещают в популярных журналах под соответствующими рубриками.

Еще такой совет.

Совмещайте кулинарные операции, старайтесь вместить в единицу времени больше дел: помешивайте картошку на сковороде, суп в кастрюле, между тем нарезайте овощи…

Не суетитесь, но делайте все быстро. Помните, что экономия времени не всегда означает спешку. Известны своеобразные рекорды по изготовлению пельменей более сотни штук в час или чистке картошки. Удивительно, что движения рекордсменов не производят впечатления спешки: они скорее неторопливы, просто

очень скоординированы.

Следовательно, для экономии времени важно *не совершать лишних движений.* Помните и о том, что минимум движений – уже грация!

Поставив перед собой цель, вы сами придумаете разные кулинарные приемы, устанавливая личные рекорды с азартом сродни спортивному.

Выбирайте блюда, которые можно готовить на несколько дней, то есть вы будете готовить *не каждый день.* Общеизвестны советы «готовить всегда свежее», «не разогревать еду» и т. д. Якобы при этом все ценное и полезное теряется…

Но, во-первых, что теряется и что остается – вопрос спорный.

Во-вторых, даже разогретая домашняя еда все равно лучше «свежего» фастфуда. Кстати, кто вам гарантирует, что он свежий? Хранится же впрок приготовленное обычно в холодильнике (а то и в морозильнике), поэтому не стоит в современных условиях пренебрегать «вчерашним». Правда, иногда приходится встречать людей, которые принципиально не едят разогретого, вчерашнего. Обычно это бывают мужчины, которым готовят жены. Нужны комментарии?

В домашней кухне есть блюда трудоемкие, и готовятся они долго. Тем не менее очень вкусны и могут долго храниться в холодильнике, а некоторые замораживаются. Представьте себе, что вам надо сварить борщ на одного-двух человек. Вы будете варить его в количестве двух тарелок? Вот именно борщ, щи, солянки, рассольники выручат вас на несколько дней. А будете ли вы варить студень на один раз? Лепить 40–50 штук пельменей?

Почти не хранятся салаты. Плохо разогреваются картофельное пюре, каши, макароны – да и то их можно залить омлетной смесью и получить вполне приличную запеканку. Более подробно об этом в главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты».

Итак, **для экономии времени необходимы:**

1) Выбор блюд, которые готовятся быстро, и блюд, которые готовятся без вашего участия.

2) Тренировка в выполнении отдельных кулинарных операций (правило «набить руку»).

3) Рациональный подход и одновременное выполнение нескольких кулинарных операций, одновременное приготовление двух-трех блюд.

4) Применение правил «все под рукой», «между делом», «на скорую руку».

5) Приготовление нескольких блюд на несколько дней.

6) Резерв экономии времени – еще и в правильной

организации закупок. Для этого достаточно составить меню на неделю, список продуктов и раз в неделю отправляться в магазин и на рынок. Кстати, это может быть для вас увлекательным «шопингом». Подробные рекомендации в главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты».

Если вы не можете найти время для приготовления еды – значит, вы просто не хотите это делать. Возможно, вы недостаточно организованны, никогда не готовили и не представляете себе преимущества домашней пищи.

Если же вам нравится готовить, то вы с удовольствием проведете на кухне не один час, придумывая и воплощая всякие изыски, и не будете думать, что время потеряно зря.

Что может вам помочь в соблюдении уже перечисленных правил?

• Научитесь получать положительные эмоции от работы на кухне.

• Устанавливайте для себя каждый раз норму времени для приготовления конкретного блюда (обеда, ужина).

• Проявите собранность.

• Используйте специальные приборы и приспособления для экономии времени.

• При недостатке времени выбирайте не просто «быстрые», а менее трудоемкие блюда.

• Установите на кухне телевизор, если его еще там нет. По какой-то причине не хотите телевизор – разместите какой-нибудь немудрящий музыкальный центр, чтобы слушать любимые вещи…

• Расслабьтесь; нельзя пребывать на кухне в напряжении, беспокойстве, волноваться из-за того, что не получится задуманное. Приучите себя на кухне отдыхать – это ваша кухня, и проведенное на ней время – ваше, и оно не потрачено зря.

Правда, придется считаться с тем, что при жесткой экономии времени особой кулинарной фантазии вы не проявите – экспериментировать будет некогда…

Говоря о времени, нельзя умолчать о часах на кухне. Таймеры часто входят в комплектацию кухонной мебели. По выбору можно пользоваться ими, но кто-то, возможно, посчитает неуместными на кухне громкие звуковые сигналы. Однако часы с хорошо читаемым циферблатом весьма пригодятся, лучше их разместить над рабочим столом. Для отслеживания совсем коротких интервалов времени в 1–3– 5—10 минут пусть будут под рукой песочные часы разных размеров.

Рекомендации кулинарных книг *по времени приготовления* можно разделить на те, где указываются:

• *время термической обработки,* то есть варки, запекания и пр. (время подготовки зависит от вашей сноровки);

• *общее время приготовления,* или значок «быстро», «требует времени» (самая неопределенная информация, которая не годится для начинающих);

• *время подготовки* и *время приготовления* (следует обращать внимание на первое, то есть в остальном ваше участие минимально).

Не стоит ориентироваться на время, указанное в рецепте, – оно может скорее сбить с толку, чем помочь. Невозможно учесть вашу сноровку при подготовительной работе, качество и сорт имеющегося у вас продукта, характеристики плиты, посуду… Поэтому лучше заметьте себе, сколько времени уходит у вас практически на приготовление блюда (все тот же хронометраж, о котором уже говорили).

Надо заметить, что продукты чаще всего переваривают и пережаривают, – то есть увеличивают время тепловой обработки. Надо проверять готовность и прекращать приготовление вовремя. «Пусть еще немного поварится (дожарится)», – решают неопытные повара, не учитывая, что блюдо: а) может потерять во вкусе и внешнем виде (крутые яйца с синевой вокруг желтка; пересушенная или разваренная в мочалку курица; разбухшие макароны); б) «дойдет» в течение 10–15 минут в плотно закрытой посуде; в) отнимет лишнее время.

В приложении приводится сравнительная таблица примерного времени приготовления некоторых продуктов. Рекомендации Е. Молоховец могут быть актуальны для тех, кто и сегодня готовит на плите с духовкой, которую топят дровами или углем. Для русской печи эти данные непригодны. Разницу во времени можно не комментировать – разные источники тепла, разные продукты, посуда. Так что таблица приводится скорей для примера. Важней знать не 1) *продолжительность,* то есть время приготовления, а 2) *признаки готовности* различных видов блюд (глава 15 «Жарим-парим…»). И лишь для самых начинающих могут быть полезны как ориентиры два этих показателя.

Вы организовали свое время и готовите еду для себя и семьи. А что делать, если пришли гости? Незапланированно к вам вряд ли явится целая делегация, но два – четыре человека – вполне возможно. Чем же угостить, подать что-то к чаю, да и удивить, и прослыть хорошей хозяйкой (хозяином)? Готовые сладости, пиццу из коробочки они и без вас могут съесть на каждом углу.

Совет простой: научитесь быстро готовить одно-два блюда, которые традиционно считаются *трудоемкими и «долгими».* Это,

конечно, выпечка. Пару рецептов вы найдете в приложении к этой главе. Пока же вас выручит морозильник. Ведь когда вы всей семьей готовили пельмени, вы отложили 4–5 порций для такого непредвиденного случая? И когда пекли блинчики, оставили в морозилке десяток с творогом, капустой или мясом? Не размораживая, пельмени сразу в кипяток, а блинчики – на сковородку или, полив сметаной, – в духовку. Ваши гости будут приятно удивлены и довольны.

Если вы категорически не желаете тратить время на приготовление еды, позвольте спросить, на что вы вообще собираетесь потратить это освобожденное лишнее время? Компьютер, телевизор, общение, хобби, учеба, работа? Определитесь и отдайте себе отчет в том, что пренебрегаете вы не чем иным, как сохранением здоровья, восстановлением сил и энергии, сохранением работоспособности, да и лишаетесь удовольствия от вкусной пищи.

Еда и ее приготовление требуют определенного времени! И его надо находить, никто же не возмущается, что на сон человеку требуется 6–7—8 часов. Никто не призывает спать по 1–2—3 часа в сутки, потому что это может стать губительным для организма в целом, нервной системы и психики в частности. Неужели питание менее важно, чем сон, пусть даже негативные последствия скажутся не так быстро?

Какой ценой достигается экономия времени на еде? Делайте выводы сами.

За вами – выбор из всех советов наиболее для вас приемлемых.

Берегите время, готовьте быстро, но помните: «Знания достигаются не быстрым бегом, а медленной ходьбой» (Томас Бабингтон Маколей).

Приложение

Сравнительная таблица времени тепловой обработки некоторых продуктов

Наименование продуктов	Время обработки	
	по Е. Молоховец	современные данные
Жаренье в печи (духовке)		
Говядина куском 1,5—2 кг	1 ч. 15 мин.	1 ч. 30 мин. — 2 ч. 30 мин.
Утка	2 ч.	1 ч. 30 мин. — 3 ч.
Курица	1 ч. — 1 час 30 мин.	1 ч.
Рыба цельная	30—40 мин.	1 ч.
Пироги	30 мин.	25—30 мин.
Пирожки	20 мин.	15—20 мин.
Жаренье на плите		
Бифштекс на сковороде	7—10 мин.	8—10 мин., хорошо прожаренный — 15 мин.
Котлеты	11—15 мин.	15—20 мин.
Рыба мелкая, крупная, кусками толщиной 3 см	11—15 мин. 15 мин.	15—20 мин. 10—15 мин.
Пирожки во фритюре	5—7 мин.	5—7 мин.
Варка		
Бульон мясокостный	3—4 ч.	3 ч.
Свинина	3—4 ч.	1 ч. 30 мин. — 2 ч.
Курица	1 ч. 30 мин. — 2 ч.	3—4 ч.
Картофель	20—30 мин.	30 мин.
Морковь, петрушка	1 ч.	45 мин. — 1 ч. 30 мин.
Капуста свежая	1 ч.	25 мин.
Капуста квашеная	2 ч.	1 ч. — 1 ч. 30 мин.
Наименование продуктов	**Время обработки**	
	по Е. Молоховец	**современные данные**
Пельмени, вареники	15 мин.	10—12 мин.
Макароны	30 мин.	15—20 мин.
Рис	1 ч.	1 ч. 15 мин. — 1 ч. 30 мин.
Каша гречневая на пару	2 ч.	20—30 мин.
Яйца всмятку	2,5 мин.	3—4 мин.
Яйца вкрутую	8—10 мин.	8—10 мин.

Для варки время исчисляется с момента закипания, после опускания продукта в кипяток.

Салат сырный «Мозаика»

Сыр твердый 200 г, яблоко, грушу (можно фрукты одного вида) мелко нарезать кубиками, апельсин дольками, сладкий перец кружочками, добавить 100 г консервированных шампиньонов, мелко порезанных, заправить соусом: стакан йогурта или простой простокваши, 3 ч. ложки меда, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, по щепотке соли и сахара, хорошо размешать.

Время приготовления около 15 минут.

Салат «С добрым утром!»

Кабачок (около 300 г), 2 яблока, 2 небольшие луковицы, 2 маринованных или 1 соленый огурец, очистить и натереть на терке. Добавить мелко нарезанный укроп, сахар по вкусу, заправить майонезом или смесью майонеза с йогуртом (простоквашей).

Время приготовления около 15 минут.

Суп грибной

500 г шампиньонов (или других грибов), 2 луковицы, 1 морковку очистить, измельчить блендером. 40–50 г сливочного масла растопить в кастрюле с толстым дном, обжарить смесь. Посыпать 1 ст. ложкой муки (лучше рисовой), посолить, залить 5 стаканами воды, довести до кипения, варить 10 минут. При подаче заправить зеленью, сливками, можно добавить крупно нарезанные 2 вареных яйца.

Время приготовления 15–20 минут.

Рыба тушеная по-домашнему

Рыбу (около 1 кг); можно филе, полностью не размораживая, нарезать кусочками толщиной 1,5–2 см, уложить в смазанную сковородку (можно выстлать фольгой), посыпать рублеными крутыми яйцами, залить 1,5 стакана молока с разведенной 1 ст. ложкой крахмала. Тушить в духовке 20 минут. При подаче посыпать зеленью, полить растопленным маслом.

Время приготовления 35–40 минут.

Курица с яблоками

500 г очищенных и нарезанных кружочками яблок уложить в смазанную маслом сковородку. 4 крупных окорочка посолить, поперчить, уложить сверху. Полить 1 ст. ложкой растительного масла, сбрызнуть лимонным соком, запечь в духовке (200 °С) 35–

40 минут. Полить 150 г йогурта или сливок, запечь 10–15 минут, посыпать зеленью.

Время подготовки 15 минут.

Время приготовления около 1 часа.

Печеный картофель с сыром

4 крупные картофелины очистить, наколоть ножом. Печь в духовке (220 °С) около 1 часа (до мягкости). Срезать верхушку, вынуть мякоть, размять и смешать с маслом, зеленым луком, зеленью – по 1 ложке, 100 г тертого сыра. Нафаршировать картофель, посыпать 75 г тертого сыра и снова запечь 10–15 минут до зарумянивания.

Время подготовки 15 минут.

Время приготовления 1,5 часа.

Рулет фруктовый

4 яйца взбить в пену с 1 стаканом сахара, всыпать 1 стакан муки и 1 стакан крахмала, еще раз хорошо взбить. Вылить на смазанный маслом, но лучше выстланный бумагой противень. Выпекать в духовке при 180–200 °С минут десять (не пересушить!). За это время натрите 2–3 яблока или разомните вилкой 4–5 бананов, можно просто взять густое варенье или джем – это начинка.

На противне намажьте пласт начинкой, сразу (теплым) сверните рулет. Отрежьте и обровняйте краешки, посыпьте сахарной пудрой.

Время с выпечкой – 20 минут.

Пирожки быстрые *(их иногда называют «скородумками»)*

Мелко нарежьте репчатый лук и поставьте жарить на маргарине или растительном масле. Тем временем готовьте тесто, иногда помешивая лук. 2 ст. ложки муки, 2 ч. ложки сахара, 50—100 г масла (маргарина), 1 яйцо, 7_2 стакана простокваши, сыворотки или сметаны, по 7_4 ч– ложки соли и соды вымесить в течение минуты в однородное тесто. Соль и сахар лучше растворить в простокваше. Если готовите тесто на воде, добавьте щепотку лимонной кислоты. Тесто разделить на 10 кусков, раскатать, положить начинку, защипнуть. Противень смазать маслом (выстелить бумагой для выпечки), печь 15–20 минут при температуре 220–230 °С.

Начинка любая: картофельное пюре, каша, тушеные овощи; колбаса; мясной паштет; вареные яйца; рыбные консервы – в них добавьте жареный лук; творог, сыр; густое варенье (можно засахаренное).

Чем меньше у вас начинки, тем меньшего размера должны быть пирожки!

Глава 10
Поварская этика, или несколько правил поведения на кухне

Этика (греч.) – учение об основных принципах нравственности и о нормах человеческой деятельности с точки зрения понятий о добре и зле.

Малый энциклопедический словарь, изд. Брокгауза и Ефрона

Не вершь повару, сам ступай по воду.

Пословица

Шесть правил поведения на кухне для тех, кто готовит не только для себя. – Перчатки и гигиена. – Пределы импровизации. – Пищевые табу. – Кто хозяин на кухне?

Как ни странно, но и профессионалы, и любители кулинарии, и даже те, кто не готовил и не собирается готовить никогда в жизни, имеют довольно четкие понятия о **поварской этике.** Правда, эти понятия редко обозначаются как этические, и еще реже даются конкретные рекомендации по их соблюдению.

Вы спросите, что же за особые принципы и нормы, которые применяются на кухне? В них действительно нет ничего особенного, и большинство людей следует им интуитивно.

Многочисленная литература обучает людей правилам поведения за столом – то есть *этике едока.* О поварской этике встречаются отдельные высказывания в трудах гастрономов. Литература и фольклор отражают лишь случаи нарушения ее, своеобразно подчеркивая, что *недопустимо* делать повару:

Три дня печи не топил,
Много сору накопил.
Ложки вымыл,
Во щи вылил!

Косяки скребу,
Пироги пеку!..

И даже

Кисни квас —
С полу грязь.
Капитану
Вырви глаз!

(Приведено у Б. В. Шергина, «Мурманские зуйки»)

«– Он… говорят, кошек ему зажаривал.

– Кошек не кошек, а галку за рябчика подавал. Такой ему дар от Бога» (И. С. Шмелев. «Лето Господне»).

Такое представление о нескольких запретах поварской этики свойственно большинству людей. Хотя любая система правил должна содержать преимущественно **советы, а не запреты.**

Суть правил поварской этики в предъявлении определенных требований к пище и ее приготовлению. Причем для потребителей эти требования сугубо индивидуальны, но для тех, кто готовит не только для себя, их соблюдение строго обязательно.

В дальнейшем мы будем применять понятия «повар» и «поварская этика» не только по отношению к профессионалам, но и ко всем тем, кто *готовит еду не только для себя.*

Безусловно, повар и тот, кто готовит для себя, но в этом случае соблюдение правил поварской этики – его сугубо личное дело. Для себя он может не мыть фрукты, а вытереть яблоко о штаны, употребить рыбу «с душком», шмякнуть продукт на пол по пути от стола к сковородке и, приговаривая «Не поваляешь – не поешь», отряхнуть и водворить куда следовало… И вообще отдыхать душой среди немытой посуды, скопившегося мусора и т. д. Однако с подобными вольностями надо быть осторожнее: сила привычки велика!

Работа повара почти не поддается контролю. Поэтому главное правило поварской этики – соблюдать ее требования и в том случае, когда повара никто не может уличить в предосудительном поведении.

Ф. Г. Раневская писала о трех ушедших профессиях: доктора, повара, актера. Несомненно, что великая актриса объединила их не только по признаку их ухода. И дело не в том, что искусному повару присущ артистизм, заповедь «не навреди» приписывают

врачам (но в душе она должна быть у каждого, чей труд поддерживает духовное и физическое здоровье человека)… **Внутренняя порядочность, ставшая человеческой натурой, должна быть свойственна повару не менее, чем врачу.**

От повара как ни от кого другого может зависеть и здоровье, и настроение. Об удивительных его возможностях – далее, в главе о магической кулинарии.

Пожалуй, именно этика объединяет профессии и дарования душевные и добрые… Но этика – предмет щекотливый, и повар повару – рознь.

Трудно было представить себе повара-профессионала где-то «не у нас», не говоря уже о мастерах «высокой кухни», который бы натолкал в фарш обрезков, в салат и пирожки – огрызков, а суп или соус разбавил водой… Так может поступить только человек, который не только не уважает свое мастерство, но попросту его не имеет. Правда, со стороны официанта, невзлюбившего придирчивого клиента, можно ожидать мелких пакостей…

Печально, но такое происходило десятилетиями в советском общепите.

Существовала так называемая коллективная (бригадная) материальная ответственность всех *работников пищеблока.* (Именно так именовалась кухня, повара и их помощники.) Суть была в следующем. Украл один – отвечают все, а попросту возмещают стоимость недостающих продуктов. Отсюда – круговая порука. Отсюда – почему украл кто-то, а платить буду я? Отсюда – что я, хуже всех? А тут калькуляция: обеспечить выход стольких-то порций. Да при тех фокусах с продуктами, что проделывались в советском общепите, удивительно, что таким образом приготовленную пишу еще можно было есть…

О каких вкусовых достоинствах блюд, о какой их полноценности можно было в таких условиях думать, какие этические нормы соблюдать?

Не будем утверждать, что эти явления охватывали поголовно все учреждения общепита и весь поварской контингент, но они носили массовый характер.

От тех времен осталось несколько анекдотических историй, баек как «освежали» бутерброды с икрой, облизывая их, саму икру заливали пивом, отчего она разбухала, больше весила и красиво смотрелась, но вызывала расстройство желудка; о пирожных «картошка», которые валяли из всевозможных крошек и растоптанных сухарей, о недоеденных супах, которые из вагона-ресторана бодро разносили по составу… И не надо морщиться, – самые вопиющие подвиги советского общепита в деле сбережения и фальсификации продуктов и сегодня покрыты мраком для

массового потребителя. Профессиональные тайны работников советского общепита – не в области приготовления необыкновенных вкусных блюд. Кроются они совсем в другой сфере: как из одного килограмма фарша сделать не 15 котлет, а 20 «бифштексов рубленых» (цифры условны), как стереть растительным маслом плесень с колбасы или сковырнуть ее с пирожного; как использовать «нормы естественной убыли», и так далее, и тому подобное. Ни к чему останавливаться на отдельных хитростях и приемах недобросовестных поваров.

Да, мы действительно считали, что «там», за пределами досягаемости советского общепита, так быть не может… Но вот настали времена массового туризма, и мы убедились, что при большом наплыве клиентов поварская этика сильно утратила свои позиции, и в любой стране, в любом ресторане и кафе можно столкнуться с чем угодно.

«– А что, могут обжулить?

– В общем, как и повсюду, где много туристов. <…> Или цену взвинтят, или блюдо приготовят спустя рукава: обрезков насуют. Хотя это уже не жульничество, а просто бывают же скобари и криворукие» (Т. Толстая. «Нехоженая Греция»).

Благодаря средствам массовой информации, а особенно Интернету, мы сегодня привыкли узнавать обо всем, что бывает. Поэтому не секрет, что минералку наливают из-под крана, солянку варят с утратившей дееспособность колбасой, продукты валяются на полу на картонках и газетках, готовят без перчаток, все режут одним ножом, не вынимая изо рта сигарету; бизнес-ланчи готовят из позавчерашних продуктов…

Становится понятно, что попранная поварская этика еще не скоро восстановит свои позиции… Не секрет, что иная хозяйка нет-нет, а дольет воды в пересоленный или выкипевший суп, хотя можно избежать этого – есть другие способы. Но это все дома, дома… А мы иной раз имеем дело с этикой поваров ресторанов, кафе, закусочных, пиццерий, блинных, чебуречных, пирожковых, бутербродных, шашлычных и «иже с ними»…

Пожалуй, здесь уместно будет слегка отклониться от этики поварской в сторону этики официантов. Именно они представляют кулинарный шедевр и препровождают его непосредственно к едоку-потребителю, и могут при этом сильно подпортить и аппетит, и впечатление… Не зря существует во многих ресторанах особая подача фирменного блюда («от шеф-повара») самим шеф-поваром! Официант может назвать повара-узбека итальянцем или французом, съесть часть гарнира с тарелки, что-то уронить, и поднять с пола, и снова на тарелку…

«А Клава уже несет ему тарелку супа. И он ей навстречу

говорит:

– Что ж вы мне холодный суп даете?

Клава – ему:

– Гражданин, суп до вас даже недонесенный; как вы можете знать его температуру?

– Да вот вы опустили большой палец в суп, и я вижу, что вам не горячо!..» (В. Ардов. «Обследователь»).

Итак, основной принцип работы на кухне – чистота и аккуратность. «Аккуратность есть необходимое свойство повара», – так писал Брийя-Саварен. Казалось бы, общеизвестное правило не нуждается в пояснениях, но мы уже говорили о том, что самое очевидное не всегда соблюдается…

О необходимости тщательной первичной обработки сырья (мытье, чистка и пр.) достаточно подробно говорится в соответствующей главе; о мытье посуды также. Поговорим о некоторых деталях, которые относятся как к удобству работы на кухне, так и к поварской этике.

Очевидно, что чистота и аккуратность несовместимы с беспорядком и хаосом на кухне. Хотя существуют талантливые повара, и в то же время вдохновенные неряхи… Они знают, как соблюдать чистоту, но недостаточно педантичны. Поэтому первичная обработка продуктов, требующая особой тщательности, текущая уборка (та, что сопровождает процесс приготовления), не говоря уж об уборке ежедневной, должны быть по возможности поручены помощникам.

В ресторанной, а особенно в домашней кухне (а также в телевизионных кулинарных программах) часто игнорируются *перчатки.* Их применяют разве что для мытья посуды, и совершенно напрасно – перчатки надо использовать гораздо чаще. Пользуясь перчатками, вы также не только сохраните руки от ненужного воздействия воды, жиров, кислот, красящих веществ (попробуйте почистить несколько морковок – оранжевые ладони с трудом отмоете), – но и проявите настоящую поварскую корректность. А значит, последуете правилам поварской этики. В еду не попадут мельчайшие кусочки, скажем, лака для ногтей, а особо щепетильных потребителей ваших кулинарных изысков не смутит то, что вы вымешивали тесто или фарш голыми руками. Кстати, брезгливые и брюзгливые привереды бывают не только среди посторонних, но и в семье…

Перчатки для этих целей должны быть разные. Конечно, обыкновенные хозяйственные из грубой резины, обычно большого размера, годятся разве что для уборки кухни и мытья посуды. Гораздо более удобно и достаточно практично использовать медицинские; хоть и разовые, они иногда выдерживают 2–3

мытья. Подходят и разовые из тонкой пленки, но они очень непрочные.

Если же вы предпочитаете работать без перчаток – действительно, руки без перчаток лучше чувствуют консистенцию, упругость фарша, теста; интуитивно берут нужное количество соли, специй, не пользуясь ложкой; ловчее нарезают овощи и т. д., – тогда откажитесь от лака для ногтей и снимайте кольца, браслеты и часы. Руки вы будете постоянно мыть и вытирать, отчего почувствуете неприятную сухость кожи. Пользоваться косметическими средствами на кухне нельзя: почти все они содержат парфюмерные отдушки при неизвестном составе.

Желательно держать в темном месте бутылочку миндального или другого орехового или косточкового масла. Если оно не пригодится при приготовлении еды, им всегда можно смазать руки. Продуктам, с которыми вы занимаетесь, это не повредит.

Неуместны на кухне и запахи духов, туалетной воды, дезодорантов.

Во-первых, парфюмы нарушают вашу чувствительность и восприятие кулинарных запахов, могут даже исказить вкус пищи.

Во-вторых, слишком многие продукты легко воспринимают посторонние запахи: чай, крупы, мука, сливочное масло и сливки и др.

Необходимо иметь специальную одежду для кухни: как минимум фартук и головной убор. Классический поварской колпак варьируется по высоте и форме. Чем выше признанное мастерство повара, тем выше его колпак. У профессиональных поваров высокого класса и работников кухни обычно имеется особая форма: парадная белая и повседневная любого цвета куртка. Не имейте привычки вытирать руки фартуком или первой попавшейся тряпкой. Повара-профессионалы пользуются для этой цели полотенцем, заткнутым за пояс.

Дома, на вашей кухне, никто не может ограничить вашу фантазию, потому носите что удобно. Не только женщины, но и мужчины могут надевать затейливые фартучки и блузы. Хотите – повяжитесь косынкой, хотите – сшейте или подберите любую шапочку. Пусть ваш нелегкий кухонный труд приобретет элемент игры!

Единственное требование к одежде – требование не эстетики, а удобства! – укороченные или засученные рукава! Например, в кулинарных телепередачах часто игнорируют эту деталь, и участники программы метут рукавами по продуктам, едва не обмакивая манжеты в посуду… В конце концов, не будем забывать, что выражение «спустя рукава» означает небрежность,

леность; а выражение «засучив рукава» отражает энергию и решимость всерьез приступить к реализации ваших кулинарных замыслов!

Если вам совсем не до нарядов, наденьте хотя бы пластиковую шапочку на резинке (можно медицинскую). Благодаря этой мере предосторожности ваши волосы будут защищены и не впитают кухонные запахи. Кроме того, вы избавитесь от риска вспомнить не вовремя о теории относительности: два волоса на голове – это мало, а в супе – много… Может быть, этот риск и преувеличен, но желательно перестраховаться. По этой же причине лучше не входить на кухню в пушистой или длинноворсовой одежде.

И все это тоже *поварская этика!*

Особенности ее, как уже отмечалось, в том, что соблюдение правил поведения на кухне чаще всего остается на совести самого повара. Но все меняется, когда еду готовят *публично,* – будь то кулинарная школа, курсы или ток-шоу. Здесь повар, или преподаватель, или ведущий должны проявлять особую щепетильность и корректность учителя по отношению к ученикам. Вот примеры, подсмотренные в одной из кулинарных телепередач.

Повар действительно все делает руками, и можно лимонный сок выжимать через ладонь, и желток от белка отделять таким способом… Но кто сказал, что перед этим не надо мыть и вытирать руки? На кухне руки надо мыть не *после* того, как они запачкались от возни с продуктами, а *до и после* кулинарных операций! И такой деликатный момент, как снятие пробы: делать это собственной ложкой, над кастрюлей (!), а после эту ложку совать в суп, энергично его помешивая, – значит нарушать правила поварской этики…

Говоря о поварской этике, корректности, нельзя упустить из виду личные пристрастия повара. В. Даль приводит такую пословицу: «Повар в поварне что волк в овчарне», то есть делает что хочет. Ведь у нас речь идет не о профессионалах высокого класса, которым хорошо знаком тот принцип, о котором речь пойдет ниже.

Вам всегда стоит корректировать ваши личные вкусы. Любой повар старается готовить то и так, как он привык, как нравится лично ему. Такова человеческая природа. Но это оправданно, если вы готовите лично для себя и тех людей, которые разделяют ваши вкусы. Если же им просто некуда деться от вашего угощения, – вы нарушите поварскую этику! Поэтому вы должны учитывать вкусы людей, которые будут есть то, что вы приготовили, а также их пищевые пристрастия и привычки.

Проще говоря, кто-то любит соленое, кто-то острое, мясное, мучное и т. д.

Условимся, что речь пойдет не об очень торжественном случае, а о среднем обеде или ужине – например, воскресном, с небольшим числом гостей.

Что вы должны предпринять?

Во-первых, надо выбрать основные и дополнительные продукты: курицу, мясо, рыбу и прочее в зависимости от пристрастия едоков. Составить список с указанием количества и цены, он пригодится вам для закупки продуктов.

Во-вторых, составить меню: определить, какие блюда вы будете готовить. При этом выделить особо:

а) основные и дополнительные блюда;

б) блюда известные, по известным рецептам; по вашим собственным; импровизированные.

Правда, с импровизированными блюдами для гостей надо быть осторожнее…

Если вам неизвестны вкусы гостей, лучше выбрать блюда нейтральные, те, которые всем нравятся (практически беспроигрышны в этом отношении пельмени, домашнее жаркое, пироги).

Почему тема меню и продуктов так важна для соблюдения поварской этики?

Составление меню, как и доведение его до едоков, послужит не только облегчением вашей работы на кухне, но и выразит ваше уважение к гостям: всем понравится, всем хватит. А надо еще и уметь рассчитывать, чтобы всем хватило! (Более подробно об этом сказано в главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты, или Золотая мера»).

Определяя состав продуктов, вы учтете не только пищевые привычки едоков, – это еще не настолько важно, кто-то меньше съест, – но и пищевое табу. Скажем, среди ваших гостей или в семье – мусульмане, не подадите же вы свинину! Это было бы верхом бестактности. Большие сложности у вас возникнут, если кто-то употребляет кошерную пищу.

Кто-то соблюдает посты, – вы обязаны это учесть и приготовить что-то особое.

Конечно, не каждый способен определить, что за мясо ему подали, добавлены ли яйца в тесто для постного пирога и т. д. Но в этом-то и заключается *поварская этика)*.

Составляя меню, вы должны также помнить следующее. Если вы готовите известные или национальные блюда, то, даже учитывая вкусы гостей, вы сможете внести в рецепты лишь *минимальные изменения.* Импровизируя или используя

собственные рецепты, вы приготовите блюда какой угодно степени сладости, остроты, необычности состава специй и вкусовых сочетаний, – лишь бы это было правильно воспринято едоками. Это еще одна возможность проявления *поварской этики.*

Интересный случай приводит Т. Толстая: «И вот он велел им приготовить непальский обед. Приготовили. Состоял он в основном из белых резиновых кубиков без соли, плавающих в темно-оранжевом огненном соусе, сваренном из чистого перца. <…> Это вроде концентрированной соляной кислоты. Съешь ложку этого варева – и можно изрыгать пламя, как в цирке. <…> Все 50 гостей с вытянутыми лицами держали перед собой пластиковые тарелки с напалмом и не могли проглотить ни ложки. А непальцы навалили себе горки вкуснятины, ели, щебетали по-своему и были абсолютно счастливы» («Непальцы и мюмзики»).

Прекрасный пример полной и вопиющей кулинарной некорректности. Правда, как следует из остального текста, непальские повара имели на то веские причины…

Еще один яркий пример: рассказ И. Шмелева «Небывалый обед», но его пришлось бы приводить целиком. Особо любознательные найдут и прочитают.

Решив приготовить блюдо из экзотических для вашей кухни продуктов – примеры приводить не стоит, – что в наше время экзотика? Ну, если хотите приготовить просто из очень непривычных продуктов, сделайте вот что:

• вначале приготовьте и съешьте это блюдо сами;

• если будете готовить для гостей, постарайтесь, чтобы оно выглядело особенно красиво и аппетитно:

• обязательно предупредите гостей о том, что их ожидает, указав ингредиенты (можно с восторженными интонациями);

• если не успели предупредить, не делайте этого после того, как все съели (по вполне понятным причинам);

• не настаивайте, если кто-то отказывается от блюда.

Абрам. Или этично? А? Или неэтично? Или нет? А?

В. Катаев. Квадратура круга

Теперь становится понятно, почему повара всегда были доверенными лицами!

Итак, вкратце несколько принципов поварской этики:

1) Соблюдать чистоту и аккуратность.

2) Не использовать несвежие продукты, даже если их вкус или запах могут быть замаскированы в процессе приготовления.

3) Не использовать продукты, которые хоть и являются

общепринятыми, но неприемлемы для отдельных людей в силу пищевых табу и запретов.

4) Человек должен знать, что он ест, хотя это не обязывает вас раскрывать секреты приготовления.

5) Готовя еду, не руководствоваться только собственным вкусом, а учитывать пищевые привычки и вкусы едоков.

6) Не использовать свой поварской опыт, умение и навыки для обмана, целей личной наживы.

И наконец:

7) Даже быстро поднятое с пола считать упавшим…

Поварская этика в домашнем хозяйстве имеет свои особенности.

Поскольку мы говорим о домашнем приготовлении еды, именно в этой главе следует затронуть еще один немаловажный вопрос. Всем известна пословица «Два медведя в одной берлоге не уживутся». Это правило касается кухни еще в большей степени, чем берлоги.

Как решается проблема «одного хозяина (хозяйки)» в большой семье или на кухне большого ресторана? Ведь понятно, что один человек не в состоянии обеспечить приготовление обширного репертуара и количества блюд. Не будем останавливаться на взаимоотношениях шеф-повара с персоналом – это профессионалы, у которых все сложилось.

Но в этом случае поварская этика переходит в область внутрисемейной этики и общечеловеческих отношений. Опыт показывает, что кухня – именно та территория, на которой могут либо окончательно разрушиться, либо сформироваться на новой основе внутрисемейные отношения.

Если в доме люди могут существовать на паритетных началах, на кухне это особенно часто заканчивается плачевно как для участников, так и для результатов их труда.

На кухне чаще возникают или обостряются конфликты между матерью и дочерью, сестрами, не говоря уже о свекрови с невесткой… Многие женщины совершают ошибку, пытаясь чрезмерно настойчиво заставить мужа принимать участие в приготовлении еды или, наоборот, вмешиваясь в его дела, когда он готовит. В этих случаях надо поступать очень осторожно и тактично. Руководить процессом приготовления всегда должен один человек и отвечать за результаты он же. Остальные могут лишь выполнять его поручения!

Один хозяин (хозяйка) должен быть и на большой, и на маленькой кухне. Хороший повар как организатор должен объединить труд помощников или персонала, постоянно наблюдая за их деятельностью.

Совместное приготовление еды всегда вызывает много сложностей. Музыканты знают, что такое игра в четыре руки. Положим, и готовить можно в четыре – шесть – восемь рук, но как именно?

Сотрудничество на кухне может складываться двояко: помощники выполняют подсобные операции либо один готовит основное блюдо, другой – суп, третий – гарнир и т. д. *Каждое отдельное блюдо должен готовить один повар.*

Дело даже не в том, что еда может быть дважды посолена или, понадеявшись друг на друга, повара упустят суп. Не каждое ремесло допускает коллективное творчество, и кулинария – менее всего. Рукодельницы знают, что нельзя один рукав кофточки связать одной мастерице, а второй – другой. Рукава будут разными. Другие руки могут вымыть, почистить, нарезать… Но не более того. Один повар может создать только ему ведомую гармонию вкуса и аромата, а у двоих не получится…

Если же вы, как ответственное лицо, поручаете и доверяете кому-то приготовить какое-либо блюдо, не пытайтесь помогать даже советом, а лучше всего покиньте кухню. Иногда это – единственное средство сохранения мира в семье.

Особо сложная обстановка складывается в семьях, где пытаются питаться отдельно, а кухня одна… Чтобы не превращать ее в коммунальную, надо уяснить: совместно проживающие родственники должны организовать и совместное питание. На каких началах – решать участникам коалиции.

Главным поваром может быть и старшая в семье женщина (так чаще всего и бывает), и любой член семьи, который любит и умеет готовить, располагая при этом достаточным временем. На плечи этого человека ложится большая ответственность.

С точки зрения поварской этики он должен обеспечить не просто усредненное стандартное питание, а учесть вкусы и потребности каждого из своих едоков. Ведь именно этого мы ждем от домашней кухни! Где еще будут считаться с нашими слабостями и капризами (вот именно!), как не дома?

Поэтому повар должен знать, кто и что предпочитает, а что не любит; кому нужно диетическое питание. Это отнюдь не означает, что каждому надо готовить отдельно. Строгую диету, конечно, придется обеспечить. Но в остальных случаях повар определяет, что и из чего готовить нельзя, а что любят все. В каждой семье есть такие привычные блюда. И обязательно время от времени надо готовить чье-то любимое блюдо! И это тоже поварская этика!

Главные заботы повара во все времена и при всех обстоятельствах – чтобы все было готово к назначенному часу,

чтобы гости не опоздали к столу и чтобы всем хватило! И это тоже поварская этика.

«…Ах, господи! Соус пикан перестоится. И консоме с пашотом не готово!» (И. Ильф и Е. Петров. «Золотой теленок»).

Известна история о Франсуа Вителе – шеф-поваре принца Конде. Когда гостям за двумя столами из двадцати пяти не хватило блюд, он покончил с собой.

Конечно, хотелось бы, чтобы и едоки проявляли уважение к труду повара. «Повар и едоки, будьте взаимно вежливы!» – так и хочется перефразировать известное в советские годы изречение о продавце и покупателе. Но доброе ремесло повара предполагает великодушие…

Так что будьте внимательны и воспитывайте в себе и других хорошие манеры, – это пригодится не только на кухне.

Глава 11
«Записка по поводу стола», или кулинарный репертуар

У мамы хранились карты всех кушаний (то есть меню), которые она отведала на динерах[6] этой зимой…

Г. Фаллада. У нас дома в далекие времена

Что такое меню и его виды. – Четыре правила составления меню. – Меню в домашней кухне: варианты

Само слово «меню» возникло из выражения «записка по поводу стола» и было подхвачено почти случайно. Означает оно по-французски что-то небольшое; по тексту даже не записку, а записочку, сообщает основному понятию некоторое уменьшительное, утонченное значение. Французы и не думали назвать так *перечень блюд,* который у них был и остался *картой.* Пик увлечения французской кухней давно миновал, а слово прижилось.

«Меню» звучит не то чтобы непривычно, но как-то официально, и не вошло органично в русский язык. Вот вам на выбор: список, опись, перечень, перечисление, наименование, программа, реестр.

Первое в России меню, оно же первая кулинарная книга – уже упоминаемая тетрадка Домостроя, написанного Сильвестром по указанию Ивана Грозного. В дальнейшем был употребляем «реестр» («реестр обедов» у Е. Молоховец).

Если В. В. Похлебкин вполне обоснованно сравнивал кулинарные рецепты с нотами, зная которые каждый все равно сыграет по-своему, то меню можно сравнить с репертуаром.

Понятие **«репертуар блюд»** шире, чем понятие **«меню».** Как репертуар пьес принадлежит определенному театру, так репертуар кулинара (ваш собственный) – это принадлежащие ему приемы, методы, технологии (секреты, если хотите), излюбленные продукты и известные ему блюда. Как театр миниатюр или оперетты не будет ставить пьесы А. Н. Островского, так ресторан китайской кухни не может включить в

меню французский луковый суп, а заведение, специализирующееся на рыбных блюдах и дарах моря, не будет готовить ростбиф… Правда, порой рестораны национальной кухни предлагают и «параллельное» меню классической европейской кухни, чтобы привлечь консервативных потребителей.

Один вид меню меняется (или должен меняться) ежедневно, другой – стабилен, меняется очень редко, да и то частично. Значит, меню меню рознь, и что это за виды?

1. Перечень блюд каждого приема пищи, составляемый на день, неделю, месяц и год.

2. Перечень блюд, приготовляемых постоянно в отдельном ресторане или кафе, в течение длительного времени, имеющий отличия от меню других предприятий общепита.

Именно такую классификацию предложил В. В. Похлебкин, который вообще придавал большое значение меню, но приоритет оставлял скорее за вторым видом, считая меню даже **историческим памятником кулинарной культуры.**

Эти два вида меню отличаются настолько, что впору говорить о двух значениях самого слова.

Если первый вид, о котором преимущественно и будем говорить, включает в себя произвольно выбранные блюда, то вид второй ограничен *репертуаром,* или, скажем так, *кулинарным направлением,* жанром ресторана. При этом некоторые, особенно фирменные блюда сохраняются в меню годами.

Иначе обстоит дело в кафе и ресторанчиках совсем небольших, которые посещают завсегдатаи. В таких полудомашних заведениях меню более разнообразно и гибко, состоит всего из нескольких блюд, меняется чаще. Такое меню – как бы промежуточное между домашним и ресторанным.

Меню первого вида на самом деле составляет любая хозяйка, соображая, что надо купить и что на сегодня-завтра приготовить. Ничего при этом не записывая, она должна держать в памяти перечень покупок, в результате покупает что-то ненужное, а что-то забывает, на ходу изменяет свои намерения, тратит лишние деньги… А те, кто следит за весом, или желает похудеть, или придерживается какой-либо «системы» питания, за каждым приемом пищи еще и лихорадочно подсчитывают калории или всякие вещества, содержащиеся в съеденном. Не лучше ли раз в неделю – а то и в месяц – **составить программу своего питания,** сделав необходимые подсчеты всего, что захотите подсчитать, а на основании этой программы составить список нужных продуктов, посещая магазины по мере надобности? И есть

спокойно, зная, что не съедите ничего лишнего?

Отсюда следует немаловажный вывод: меню должно быть всегда (а не только в ресторане) составлено **в письменной форме.**

Письменная форма меню может быть самой различной – от роскошных многостраничных фолиантов до написанного мелом на доске названия дежурного блюда или листочка-памятки домашней хозяйки о покупке продуктов. К сожалению, качество пищи не зависит от художественного исполнения записей…

Если вы приглашаете гостей на званый обед по случаю знаменательного события, вам стоит позаботиться об *экземпляре меню* для каждого гостя. Это – проявление вежливости и предупредительности, когда-то общепринятое, и такое меню даже может стать памятным сувениром.

В дальнейшем домашнее, индивидуальное меню будем иногда именовать **программой питания.**

Для того чтобы научиться грамотно составлять меню, необходимо ознакомиться со сборником кулинарных рецептов (в них сейчас недостатка нет) и несколькими примерными меню, приведенными в кулинарных книгах (что встречается гораздо реже). Это понадобится вам и для организации домашнего питания, и для того, чтобы правильно выбрать еду в ресторане.

Все типы и виды блюд, которые могут входить в простое или расширенное, богатое меню, можно определить по оглавлению кулинарной книги. Правда, иногда это сделать не так просто.

Авторы кулинарных книг XIX – начала XX века не жалели сил и времени на составление меню («реестров») обедов как основных приемов пищи в течение дня. Отдельно перечислялись блюда, подаваемые на завтрак. Учитывались постные и праздничные дни.

Самый простой рекомендованный обед (и привычный для нас!) состоял из супа (щей, борща и т. п.) и основного горячего блюда; в праздники и по воскресеньям прибавлялся десерт. В летний сезон одно блюдо могло быть холодным.

Е. Молоховец предлагает обеды из 3–4 блюд: жидкое горячее или холодное блюдо, основное блюдо, сытное сладкое блюдо (пудинг, торт, мороженое). Иногда к меню добавляются овощи, а по воскресеньям – пироги… Увы, но этими рекомендациями по выбору блюд можно сегодня воспользоваться разве что в ресторане, поскольку рецепты трудоемки и сложны для домашнего исполнения.

В «Образцовой кухне» П. Ф. Симоненко (Москва, 1892; почти 3000 рецептов!) все блюда представлены в следующих разделах:

• Принадлежности к жидким блюдам (гренки, ватрушки, пироги, клецки, ушки, фрикадельки, пюре…).

• Жидкие горячие и холодные блюда (бульоны, супы, борщи, щи, рассольники, окрошки…).

• Принадлежности к мясным блюдам (овощи, салаты, соусы – то, что сейчас мы бы назвали гарниром).

• Блюда из говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, дичи и проч.

• Принадлежности к рыбным блюдам (соусы, пироги, салаты…).

• Жидкие рыбные блюда (уха, супы, щи, ботвинья…).

• Разные рыбные кушанья – основные блюда.

• Блюда из муки, крупы, яиц, молока, зелени, овощей и проч.

• Сладкие блюда.

• Тесто, хлеб, булки… и прочие печенья (то есть выпечка). И наконец, завтраки и закуски, частично состоящие из блюд холодного стола и гастрономических продуктов.

Пользуясь таким перечнем, можно легко составить по собственному вкусу меню отдельного приема пищи и на любой срок.

Обратите внимание: *закуски* вынесены за пределы *меню.*

В. Даль называет *закуской* завтрак до обеда, водку с соленой или другой снедью. *Закусывать* означает *заедать,* съедать ломтик после рюмки вина, завтракать, поесть немного до обеда.

Салаты в русской кухне (причем состоящие преимущественно из одного вида овощей или фруктов) служили, как видим, *сопровождением горячих или холодных мясных и рыбных основных блюд.*

В современных кулинарных книгах в обобщенном виде оглавление, то есть перечень блюд, выглядит примерно так:

• Салаты и холодные закуски.

• Первые блюда – горячие и холодные.

• Вторые (основные) блюда из мяса, птицы, рыбы.

• Овощные блюда (могут служить гарниром).

• Крупяные и мучные блюда, блюда из бобовых.

• Молочные и яичные блюда.

• Сладкие блюда или десерты.

Какие изменения произошли за добрую сотню лет?

Что надо учитывать при составлении своего меню по кулинарным книгам?

Какие особенности у нашего российского постсоветского меню по сравнению с европейским?

Первому жидкому горячему или холодному блюду (супу) стали предшествовать *закуски* в виде не только готовых продуктов, но и салатов, в том числе смешанных, и даже бутербродов (которые, как уже выяснили, даже не являются блюдами). Только

непонятно, что именно закусывают…

В европейской кухне *закуски, салаты и супы* предшествуют *основному блюду* (тому, что мы привыкли называть «вторым»).

Большие изменения в сторону упрощения претерпел *гарнир* — те самые «принадлежности к блюдам». В условиях многолетней скудости стола он превратился из небольшого дополнения и украшения в солидные порции картошки, каши, макарон… Порции же *основного блюда* соответственно уменьшились. В кухне европейской *сохраняется обратный принцип.* Чтобы в этом убедиться, достаточно посетить хороший ресторан или даже ознакомиться с иллюстрациями в переводных кулинарных книгах.

Понятно, что изменилась *структура меню.*

О том, какие варианты предлагает европейская кухня в использовании одного и того же блюда в качестве основного, закуски или гарнира, подробнее поговорим в следующей главе.

Существуют **четыре основных правила составления индивидуального меню:**

блюда должны быть разнообразными;

блюда должны легко усваиваться;

продукты должны соответствовать сезону;

количество блюд должно быть небольшим.

Ваша программа питания будет *разнообразной не только по составу, но и по вкусу,* если один и тот же продукт не будет повторяться в течение одного дня или даже двух дней подряд.

Нельзя подавать два кислых блюда подряд (скажем, рассольник и рыбу под маринадом) или два холодных блюда (окрошку и заливную рыбу), даже летом.

Е. Молоховец советует разнообразить даже цвет блюд!

Известно, что из картошки, например, можно приготовить множество блюд и придать им *вкус* самый разный, но эта пища *разнообразной* не будет. Нелепо, когда в одной из телевизионных кулинарных программ меню (написанное мелом на доске, как полагается!) включает в себя три блюда на обед (закуска или суп, основное блюдо и десерт), но все они… из помидоров. Или из шпината с крапивой (факты из биографии многоуважаемого Первого канала!). Можно отдать должное изобретательности, но это – урок того, как нельзя составлять меню! Ведь кто-нибудь примет всерьез эти «изыски» за вершину кулинарного мастерства и начнет устраивать «день одного продукта», с утра до вечера кушая капусту или кабачки… Ничего, кроме вреда, это не принесет. Такие советы уводят далеко в сторону от правильного, грамотного выбора…

Логично, если сезонные овощи, фрукты, рыба будут на вашем столе тогда, когда они самые свежие и недорогие. Это отмечают

все здравомыслящие люди, обладающие вкусом. Вот, скажем, пресловутая «земляника в январе» – символ еды изысканной и роскошной…

«Согласитесь, что свежий огурец для нас дороже всего весной и в начале лета. В августе хорошо бы – малосольный. Точно так же и земляника. Да в январе ее вовсе не хочется! В январе я предпочту горсти свежей земляники ложку земляничного варенья с хорошо заваренным чаем» (В. Солоухин. «Трава»).

Для легкости усвоения пищи избегайте блюд, приготовленных в большом количестве жира.

Для лучшего сочетания продуктов обращайтесь чаще к блюдам национальной кухни – не ошибетесь.

Небольшое количество блюд сэкономит ваше время при домашнем приготовлении и предохранит от переедания в случае питания вне дома.

Иногда называют и такое правило или условие, как **неприедаемость** блюд. Но ведь меню и составляется для того, чтобы отдельные блюда не повторялись часто и, следовательно, не приедались. На самом же деле неприедаемых блюд – то есть таких, которые можно есть каждый день, – не очень много. Судя по русскому фольклору, не приедаются хлеб, щи, каша и пироги (да и пироги скорее за счет разных начинок).

Меню можно классифицировать также:

• **по срокам** (периодичности): составляемые на день, неделю, месяц, год;

• **по назначению:** повседневные, праздничные, специальные (диетические, оздоровительные, возрастные – для детей, подростков, пожилых людей и др.);

• а меню второго вида – **по содержанию:** назывные и рекомендательные. По содержанию могут различаться меню не только ресторанов, но и кулинарных книг.

Конечно, надо быть чрезвычайно педантичным человеком, чтобы придерживаться годового меню. Но составить себе программу на неделю-месяц способен каждый.

• Повседневные меню разделяются **по времени** на меню завтрака, обеда, ужина; дополнительно на меню второго завтрака (ланча), полдника и т. д. Причем существуют блюда, подаваемые только к обеду или завтраку. И никто не выберет, к примеру, два салата или два супа на обед, даже если они состоят из разных продуктов. Редко кто съест суп на завтрак (хотя это куда лучше бутербродов или яичницы). Налицо соблюдение каждым едоком определенных традиций, привычек!

Повседневные и праздничные меню проблем не вызовут; при составлении специальных надо будет учесть некоторые

ограничения в ассортименте продуктов и блюд. Так, английская кулинарная книга рекомендует «сбалансированное меню красоты»:

а) суфле из авокадо; холодная запеченная говядина с картофелем в мундире и смешанным салатом; абрикосы консервированные;

б) томатный суп с сельдереем; говяжьи рулетики с горошком, морковью и водяным крессом; яблоки в тесте.

Калорийность не указана, но в конце каждого меню приведены данные о наличии питательных веществ (без указания их количества, о чем мы еще вспомним в разговоре о диете!).

Приведенные меню являются **рекомендательными:** в отличие от **назывных,** где просто перечисляются кушанья, рекомендательные меню должны содержать сведения о составе блюд, о питательности и некоторых ценных веществах, содержащихся в блюдах. Конечно, в ресторанных меню это должно делаться ненавязчиво, при помощи специальных значков, или символов, или указаний на то, что блюдо особо питательно или содержит много минеральных веществ. Эта информация не должна выглядеть результатом биохимических анализов, отбивающим аппетит…

Рекомендательные размеры порций — малая, средняя, большая – уже давно приняты в мире.

> Только немногие знатоки могут сами выбирать обед или ужин деликатес. Да вот и просто, а… Придет какой и важно так – карту! И начнет носом в нее и даже совсем беспомощно, и никогда сразу и по вкусу и не выберет.
>
> *И. Шмелев. Человек из ресторана*

Кого-то может смутить: для домашней еды и вдруг меню, да еще письменное? Зачем такие сложности и официоз?

Самостоятельное, сознательное составление для себя меню, или программы питания, – единственный путь к полноценному питанию. Все согласятся с тем, что *полноценным* может быть только *упорядоченное* питание.

Упорядоченное меню – единственная допустимая в питании **система;** ее целесообразность проверена временем. Это – своего рода символ упорядоченной, размеренной жизни. Надо ли объяснять, насколько это важно…

Вот что писал Жорж Сименон о знаменитом комиссаре Мегрэ, несомненно выражая собственные наклонности: «Он обещал жене вернуться к обеду, но забыл спросить, чем она собирается его кормить. А он любил знать заранее меню, чтобы порадоваться

предвкушению вкусной еды» («Мегрэ и виноторговец»).

Классический французский стол предусматривает *три вида* блюд: антре – главное блюдо; антреме – нейтральные по вкусу и запаху промежуточные блюда; ордевры – блюда, подаваемые особо, но не в числе главных…

Советский общепит прочно укоренил в сознании более простое меню: «первое, второе и компот». Правда, под влиянием европейской кухни впоследствии произошел сдвиг в сторону салатов, иногда заменяющих и закуску, и суп, и горячее блюдо.

Вот примерное меню на неделю, состоящее из двух-трех блюд:

1 вариант

	Закуска	**Первое блюдо**	**Второе блюдо**
Понедельник	Салат аппетитный (капуста, колбаса вареная, майонез)	Рассольник с курицей	Рыба жареная или припущенная с отварным картофелем
Вторник	Салат из тресковой печени	Суп молочный с овощами	Баклажаны, фаршированные мясом и рисом
Среда	Грибы соленые с луком и картофелем	Борщ постный	Рагу из овощей
Четверг	Салат мясной	Суп чечевичный с чесноком	Котлеты рыбные, запеченные с овощами
Пятница	Салат из кабачков и яблок	Щи постные	Каша гречневая с луком и грибами
Суббота	Свекла с черносливом	Суп гороховый с копченостями	Пельмени сибирские
Воскресенье	Сельдь рубленая (форшмак)	Суп-лапша грибная	Жаркое по-домашнему

Это меню обедов достаточно разнообразное, содержит много овощей; блюда готовятся в основном щадящими методами: варка, запекание. Не возбраняется дополнить обед фруктами, стаканом сока, компота, чая. Для тех, кто ограничивает свой рацион, возможны варианты: во-первых, порции могут быть очень маленькими; во-вторых, закуска может быть перенесена на завтрак или ужин. Соблюдены также два постных дня в неделю (среда и пятница) в соответствии с канонами православия. Эти же

дни могут послужить *разгрузочными* для тех, кто не соблюдает посты.

II вариант

(Меню на неделю, состоящее из двух-трех блюд национальной кухни)

	Закуска	Первое блюдо	Второе блюдо
Понедельник *Англия*	Салат английский с цыпленком, грибами, сельдереем	Суп с сыром и овощами	Бифштекс по-английски
Вторник *Италия*	Салат из риса с помидорами	Суп из свиной рульки с фасолью	Скумбрия в маринаде
Среда *Корея*	Капуста кисло-сладкая с морковью и перцем	Соевый суп с овощами и имбирем	Кабачки, запеченные по-корейски
Четверг	Закуска из яиц с орехами и майонезом	Суп молочный с пшеном и тыквой	Азу по-татарски
Пятница	Винегрет	Суп из сладкого перца с гренками, сухариками	Тушеный горох с морковью
Суббота *Франция*	Салат с ветчиной	Суп луковый с сыром	Рыба по-парижски с грибами
Воскресенье	Килька в горчичном соусе с отварным картофелем	Щи на мясном бульоне	Блинчики с творогом, мясом

В этом меню сохранен приоритет за русской национальной кухней; соблюдены два постных дня. По желанию в один из дней недели, – может быть и выходной, – вы можете устраивать себе день какой-нибудь национальной кухни. Это не только разнообразит ваше питание, но и существенно обогатит ваш кулинарный опыт. Поначалу, конечно, следует выбирать простые блюда.

Можно предвидеть возмущение немалой части занятых людей, которые при всем желании не могут ежедневно готовить три блюда. Пусть не слышат диетологи и те, кто принципиально не ест «вчерашнее»: поименованные в меню супы, кроме молочного, лукового и лапши грибной, можно приготовить на два дня. Напомним, что вчерашний суп все равно предпочтительней фастфуда. Обратитесь также к главе 9 «Для тех, кто не в ладах со

временем» и главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты», к рекомендациям по заморозке.

Еще раз вспомните о том, что навыки составления меню, выбора блюд окажутся неоценимыми при посещении ресторана или кафе.

Сытен русский стол, голоден французский.
Где дно тарелки видно, там кушанье не сытно.
Сытны щи с кашей да с пирогами.

Пословицы

Эти калории! Их, а также минеральные соли, витамины, балластные вещества так и хочется смахнуть с тарелки, чтобы они не мешали испытывать удовольствие от еды! В самом деле: поглощая некалорийную, но заодно весьма невкусную сырую зелень (еще того хуже – вареную), вы можете испытать удовлетворение от ее полезности, но удовольствия точно не почувствуете.

Делая уступку любителям считать калории, разделим блюда на три категории, увязав их приблизительно с калорийностью: блюда **сытные, питательные** и **легкие.**

Сытная еда (см. эпиграф к этой части) – хорошо насыщающая, которой можно съесть мало, но быть сытым; в современном понятии – высококалорийная. Для закусок и холодных блюд одна порция—255–350 ккал. Для вторых блюд – 350–550 ккал.

Питательные, то есть менее сытные блюда: закуски и первые блюда – 155–250 ккал; вторые блюда – 355–450 ккал. И наконец, легкие закуски и супы – 150 ккал; легкие вторые блюда – 350 ккал.

Приведенные примерные меню предусматривают традиционно закуску, первое и второе блюдо.

Европейская кухня ориентирована также на три блюда, но это: закуска (она же может служить и первым блюдом, если это суп), основное блюдо и десерт. Учитывайте это, если будете пользоваться рекомендациями зарубежных кулинарных книг.

Решив впервые составить для себя программу питания (меню), вооружитесь не только рецептурным справочником (если для вас это важно, то с указанием калорийности блюд и содержания питательных веществ), но и составьте список блюд, которые вы особенно любите, обычно готовите или выбираете в ресторане.

Воспользуйтесь следующими несложными рекомендациями:

• определите, нужно ли вам специальное меню – например, меню красоты, меню с разгрузочными или постными днями,

вегетарианское и т. д.;

• сразу исключите все продукты, вам неприятные, – то, что вы не любите с детства;

• постарайтесь по возможности включить в программу питания то, что вы не пробовали раньше, и оценить (вдруг понравится?);

• в течение дня одно блюдо должно быть **сытным,** одно – **менее сытным,** а все остальные – **легкими;**

• если вы вынуждены по соображениям здоровья ограничивать себя в определенных продуктах и их количестве, обязательно отразите это в меню;

• не слишком переживайте по поводу «сбалансированности» рациона: все равно вы не получите с едой нужного количества витаминов и минералов, и их придется время от времени принимать дополнительно;

• расширяйте программу питания: даже самое любимое блюдо не повторяйте дважды в неделю; помните, что неприедаемых кушаний очень мало!

Количественный состав меню определяется обычно в условиях общественного питания. Дома, даже составив индивидуальную программу питания, вы способны кушать столько, сколько душа пожелает. Исправьте эту ошибку, определив для себя, что вы съедаете две поварешки супчика, а не четыре, одну котлету, а не шесть (см. также главу 12 «Как научиться не выбрасывать продукты» о размерах порции на одного…).

Напишите на отдельных листочках названия блюд, нужные продукты; сделайте пометки «очень сытное», «сытное», «питательное», «легкое», после чего раскладывайте листочки по дням недели. Вы сами решите, будете ли вы составлять меню на завтрак – обед – ужин или только обед или ужин.

Помните об умеренности. «Не для смаку ешь, для сыти», – говорит пословица.

Составляя меню для семьи, учитывайте личные вкусы каждого, а можно обдумать программу питания совместно. На самом деле это – очень увлекательное занятие.

Не бойтесь ошибиться: ваш организм быстро подскажет вам, если вы злоупотребили каким-либо продуктом. В этом случае исключите его на время. Каждому известно состояние, именуемое в обиходе: «Объелся!» Дорвавшись до любимых пирогов, до первых арбузов, ухи из свежепойманной рыбы, вы долго потом (а сроки колеблются от нескольких дней до года!) на них не взглянете. Особо способствуют объедению ритуальные или культовые блюда, которые готовятся редко, один раз в год или

несколько месяцев или строго в сезон…

Если почувствуете желание съесть что-нибудь другое, не в соответствии с меню, перенесите блюдо из меню другого дня, – то есть корректируйте питание в соответствии с вашими потребностями. Когда вы приобретете опыт в **саморегуляции питания,** такие замены будут редки.

Если вы купите что-то незапланированное, вкусненькое, то просто замените им одно блюдо в этот или следующий день.

Но соблазны будут вас подстерегать реже, – покупки можно будет делать раз в неделю.

Как видите, для составления индивидуального или семейного меню вам понадобится только ваше желание и некоторая вполне доступная информация. Для этого не нужен врач-диетолог – может быть, именно он и не нужен, – простите, диетологи!

Тот, кто не любит готовить и не будет этим заниматься, сможет по правилам этой главы сделать **уверенный выбор** в кафе или ресторане.

Приложение Рецепты блюд, использованных при составлении примерных меню

Салат аппетитный

$^1/_4$ кочана капусты нашинковать и перетереть с солью, лук нарезать полукольцами и обдать кипятком, обсушить. Смешать с вареной колбасой (4–5 кружочков), нарезанной соломкой, заправить солью, перцем и 2–3 ст. ложками майонеза.

Салат из тресковой печени

Из банки тресковой печени слить масло, печень размять вилкой вместе с 1 крутым яйцом, смешать с мелко нарезанной $^1/_2$ луковицы, $^1/_2$ банки зеленого горошка, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Можно не заправлять, но, если салат сухой, добавить чуть масла из банки.

Грибы соленые с луком и картофелем

Грибы вынуть из рассола, промыть, нарезать крупно. Добавить репчатый лук полукольцами, вареный картофель, заправить растительным маслом или сметаной.

Салат мясной

250 г вареного мяса, 2–3 картофелины, 2 яйца, 2 свежих огурца нарезать кубиками, посолить, заправить мелко нарезанным зеленым луком и майонезом с добавлением

томатной пасты.

Салат из кабачков и яблок

1 молодой кабачок и 1 яблоко очистить, натереть на крупной терке, 1 свежий огурец нарезать кубиками, посолить, заправить 3 ст. ложками растительного масла с 3 растертыми зубчиками чеснока. Можно майонезом, но тогда салат не будет постный.

Свекла с черносливом

2 печеные или отварные свеклы натереть на крупной терке, 8—10 чернослив промыть, залить кипятком. Вынуть косточки, чернослив нарезать мелко, смешать со свеклой, добавить сахар и соль, заправить 2–3 ст. ложками сметаны. Настой чернослива использовать для компота, соуса, супа и т. д.

Сельдь рубленая (форшмак)

Филе 1 селедки пропустить через мясорубку с 1 луковицей, 1 очищенным яблоком, 1 вареным яйцом. В последнюю очередь пропустить 1–2 ломтика подсушенного белого хлеба. Если форшмак суховат, добавить 1–2 ст. ложки размягченного сливочного масла и 1–2 ч. ложки яблочного уксуса.

Салат английский с цыпленком, грибами и сельдереем

150 г отварного цыпленка (меньше половины куриной грудки), 2 отварных или консервированных шампиньона, небольшой соленый огурец, около 100 г корня сельдерея нарезать кусочками или соломкой. Заправить 2–3 ст. ложками майонеза с 1 ч. ложкой горчицы. Положить на листья зеленого салата, украсить кружочками редиски.

Салат из риса с помидорами

2 стакана отварного риса смешать с нарезанными кубиками 2 помидорами, 1 огурцом, 2 крутыми яйцами, заправить солью, перцем, лимонным соком ($^1/_2$ лимона) и 3 ст. ложками растительного масла.

Капуста кисло-сладкая с морковью

Небольшой кочан капусты нашинковать, посолить, залить в кастрюле $^1/_2$ стакана яблочного уксуса, нагреть при помешивании, пока не появится сок. Охладить. 1–2 моркови натереть на крупной терке, смешать с капустой, заправить 2 ст. ложками сахара, досолить по вкусу, добавить 3–4 ст. ложки растительного масла (лучше кунжутного, или настоянного на семенах кунжута, или смешанного с кунжутной пастой).

Закуска из яиц с орехами и майонезом

Крутые яйца нарезать кубиками, заправить мелко нарезанным луком, крупно рубленными поджаренными орехами (любыми), майонезом. По желанию добавить зелень петрушки и укропа.

Вариант: вынуть желтки, смешать с орехами, луком, майонезом и выложить на половинки яиц (белка).

Винегрет

2 отварные картофелины, по 1 шт. моркови, свеклы, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки квашеной капусты, 1 луковицу мелко нарезать, заправить растительным маслом.

Салат с ветчиной

Листья салата вымыть, обсушить, положить на блюдо, полить соусом из 4 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложки яблочного уксуса, соли, 1 ч. ложки горчицы (все растереть), сверху положить 2 вареных яйца половинками, 4 тонких ломтика ветчины, свернутых в трубочки, несколько тонко нарезанных редисок.

Кильки в горчичном соусе с отварным картофелем

Соленые кильки очистить от голов и внутренностей, залить горчичным соусом, подать с холодным отварным картофелем. Для соуса: хорошо растереть 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 сырой желток, 1 ч. ложку горчицы, 1 ст. ложку уксуса, 1 ч. ложку сахара, $^1/_2$ ч. ложки соли и щепотку черного перца.

Рассольник с курицей *(см. указатель рецептов)*
Суп молочный с овощами *(см. указатель рецептов)*

Борщ постный

2 моркови, 2 луковицы, 1 картофелину, у кочана капусты нарезать соломкой и брусочками, варить в 2 л соленой воды до готовности, добавить нарезанные соломкой 2 печеные свеклы, 2 ст. ложки томатного пюре, заправить 1 ст. ложкой сахара, 1 ст. ложкой муки, лимонным соком.

Суп чечевичный с чесноком

2 стакана чечевицы промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить целые зубчики чеснока (1 головка), варить до готовности чечевицы. Посолить, заправить пассерованным луком (1 луковица), 1 ст. ложкой муки и 2–3 мелко нарезанными свежими помидорами, варить еще минут пятнадцать.

Щи постные

Квашеную капусту (около одной литровой банки) потушить в глубокой кастрюле (с толстым дном) с 2 ст. ложками томатного пюре, добавить по 2 мелко нарезанных моркови и луковицы, залить 1,5 л кипятка, варить полчаса. Заправить 1 ст. ложкой муки, разведенной в воде, или 1–2 растертыми вареными картофелинами.

Суп гороховый с копченостями

1,5 стакана гороха замочить на ночь, варить с кусочками бекона или копченой свиной грудинки (150 г) в 2 л воды, за 15–20 минут до готовности добавить 1–2 мелко нарезанные луковицы, 2–3 картофелины, нарезанные кубиками, 1 морковь. Лук и морковь при желании спассеровать на растительном масле (2–3 ст. ложки).

Суп-лапша грибная

Около 0,5 кг нарезанных свежих грибов варить в 2 л воды с луком и морковью (по 1 шт.) до готовности. Домашнюю лапшу (тесто как для пельменей, раскатать в тонкий пласт, дать слегка подсохнуть, свернуть в рулон и нарезать тонкими полосками, подсушить, хранить в холодильнике) опустить в суп и варить до готовности. Суп не должен быть слишком густым. Соль добавлять по вкусу.

Суп с сыром и овощами

4 морковки, 2 луковицы, 2 стебля сельдерея нарезать кубиками, варить в 0,5 л подсоленной воды до готовности, заправить

2 ст. ложками муки, разведенной в 1,5 стакана молока, довести до кипения, поперчить. Снять с огня, добавить 2 ст. ложки сливочного масла и 125 г тертого сыра (брусочек сыра размером с половину пачки маргарина), энергично размешать.

Суп из свиной рульки с фасолью

Свиную рульку поставить варить в 1,5 л воды с 1 луковицей. Готовую рулысу вынуть, нарезать, опустить в суп, добавить 1 большую банку консервированной фасоли, 150 г лапши, варить до готовности лапши. Соль, перец, молотую корицу добавить по вкусу. Готовый суп в тарелках можно посыпать тертым сыром и/или зеленью.

Соевый суп с овощами и имбирем

Чтобы готовить блюда с соей, ее лучше сварить заранее.

Соевые бобы замочить минимум на 12 часов с добавлением соды. Промыть и варить 3–4 часа на малом огне, ни в коем случае его не прибавляя! Воду слить. Бобы можно протереть или использовать так. Хранить в холодильнике или в морозильнике, разделив на порции на одно приготовление.

Обжарить (для постного супа не обжаривать) в 2 ст. ложках масла нарезанные дольками и тонкой соломкой 5 помидоров, 3 луковицы, по 1 морковке и свекле. Залить 2,5 стакана воды с 2 ст. ложками томатной пасты, 2–3 раздавленными зубчиками чеснока, лавровым листом, $^1/_2$ ч. ложки черного перца и молотого имбиря. Соль и мускатный орех добавить по вкусу. Можно использовать свежий имбирь, пропустив кусочек размером с грецкий орех через чеснокодавилку. Довести до кипения, добавить вареные соевые бобы и варить до готовности овощей.

Суп молочный с пшеном и тыквой

$^1/_2$ стакана пшена промыть и варить в небольшом количестве воды. Добавить соль, сахар и долить молоком до 2 л. Положить 0,5 кг нарезанной кубиками тыквы и варить до готовности. Заправить 1–2 ст. ложками сливочного масла. При желании посыпать тыквенными семечками.

Суп из сладкого перца с гренками-сухариками

4 крупных красных перца очистить от семян, запечь в духовке до легкого потемнения кожицы. Положить в полиэтиленовый пакет, минут через десять снять кожицу. Измельчить перцы в блендере с томатами в собственном соку (1 маленькая банка). Добавить в смесь 3,5 стакана бульона из овощных или куриных кубиков, вскипятить, добавив соль, паприку, черный перец по вкусу.

Суп в тарелках посыпать свежим базиликом, есть с сухариками из маленьких кубиков белого хлеба, подсушенными в духовке.

Суп луковый с сыром (см. указатель рецептов)

Щи на мясном бульоне

Можно варить так же, как и постные, но овощи спассеровать на масле. Для бульона взять куски мяса с косточками, на 1 кг – 1,5 л холодной воды, чтобы бульон был более наваристым, 1 луковицу и морковку целиком (их потом выбросить). Соль, перец горошком, лавровый лист добавить через час-полтора после начала варки. Крепкий бульон для супа, щей обычно разводят водой 1: 3.

Рыба жареная или припущенная с отварным картофелем

Куски рыбы (120–150 г на порцию) хорошо обвалять в муке с солью и перцем, жарить на растительном масле.

Или: рыбу положить в кастрюлю, залить водой с добавлением огуречного рассола, чтобы чуть покрывала, и готовить на малом огне.

Подать с отварным картофелем, заправленным сливочным маслом, с зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны, фаршированные мясом и рисом

Молодые баклажаны (4 шт.) разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть, заполнить фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду (лоток), полить нежирной сметаной или сметанным соусом и запечь в духовке.

Для фарша: 300–350 г мяса пропустить через мясорубку (или взять готовый), добавить 1 ст. вареного риса, 1 мелко нарезанную обжаренную луковицу, мелко нарубленную мякоть баклажанов, соль, черный и красный перец по вкусу.

Рагу из разных овощей

Разные овощи: картошку, морковь, лук, капусту (в пропорции 3: 1: 1: 1) и по желанию цветную капусту, кольраби, нарезанные кубиками или произвольно небольшими кусочками, консервированную фасоль, зеленый горошек, стручковую фасоль и т. д. обжарить поочередно на растительном или сливочном масле. Залить в кастрюле небольшим количеством сметаны и немного потушить. Соль, сахар, перец, зелень добавить по вкусу.

Котлеты рыбные, запеченные с овощами

500—600 г рыбного филе пропустить через мясорубку с небольшим кусочком свиного сала, 1 луковицей, 2 кусками размоченного белого хлеба, вымесить с добавлением 1 яйца, соли и перца. Сформовать котлеты, обвалять в муке. Пакет замороженных овощей выложить в лоток или сковороду, сверху положить котлеты, разложить кусочки или стружку сливочного масла и запечь в духовке до готовности.

Каша гречневая с луком и грибами

1 стакан крупы перебрать, прокалить на сковородке, залить 2,5 стакана кипятка, посолить, довести до кипения, немного поварить и укутать кастрюлю до упревания каши. Обжарить на сливочном масле 2 мелко нарезанные луковицы и 5–6 шампиньонов, смешать с кашей или положить сверху в тарелке.

Пельмени сибирские

Приготовить пресное тесто из 4–4,5 стакана муки, влив в муку 2 взбитых яйца с 1 стаканом воды с 1 ч. ложкой соли.

Кусок теста раскатать в жгут, нарезать на маленькие кусочки, раскатать каждый в кружочек. Класть понемногу фарша на кружочек и лепить пельмени. По возможности их заморозить на листах или досках.

Для фарша пропустить через мясорубку говядину и свинину (в пропорции 3: 2), добавить мелко нарезанный лук, можно немного зелени, соль и перец по вкусу. Фарш хорошо вымесить, добавив немного воды или бульона, чтобы был более сочным.

Отварить пельмени, опуская в кипящую воду с солью, перцем горошком, лавровым листом, или в бульон.

Жаркое по-домашнему

Свинину нарезать по 4 куска на порцию (650–700 г), обжарить на сале, срезанном с мяса.

Обжарить 8—10 картофелин кубиками, 2–3 луковицы полукольцами, уложить в глубокую посуду, добавить 5–6 помидоров, нарезанных крупными дольками, залить кипятком, чтобы только чуть покрыть жаркое.

Тушить до готовности (до мягкости мяса).

Соль, черный и красный перец, сухую зелень добавлять по вкусу. Можно готовить в порционных горшочках, при этом накрыть их лепешками из простого дрожжевого или даже готового слоеного теста, смазать взбитым яйцом или сметаной.

Бифштекс по-английски

200—250 г говядины (филе) отбить, посолить, поперчить (желательно свежесмолотым перцем), обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Подать на обжаренном хлебе, с жареной картошкой, с яичницей-глазуньей из 1 яйца (уложить на бифштекс).

Скумбрия в маринаде

4 порционных куска скумбрии (по 150 г) замариновать на 2 часа в смеси 2–3 ст. ложек растительного масла, мелко нарезанной луковицы, соли, перца и 2 гвоздик. Раза два за это время перевернуть куски.

Вынуть из маринада, обвалять в сухарях и жарить на сливочном масле (80—100 г). Сбрызнуть лимоном; на гарнир подать ломтики лимона и свежие овощи.

Кабачки, запеченные по-корейски

4—5 молодых кабачков и 6–7 помидоров нарезать кружочками по 0,5 см толщиной. Противень смазать растительным маслом (для постного блюда выстелить бумагой для выпечки), выложить слоями кабачки и помидоры, послойно посолить и поперчить. Сбрызнуть маслом и запекать до готовности. Посыпать мелко нарезанной зеленью базилика или укропа, петрушки. Подавать с отварным рисом, соевым соусом.

Азу по-татарски

600—700 г говядины нарезать кусочками по 10–15 г, посолить, поперчить и обжарить на жире. Залить водой с томатным пюре (или томатным соком с водой), тушить. Бульон слить, развести 1–2 ст. ложки муки, добавить 2–3 мелко нарезанных соленых огурца, 2–3 пассерованные луковицы, соль, перец, 2 свежих помидора дольками. Залить этим соусом мясо, положить 5–6 жаренных брусочками картофелин, тушить еще минут двадцать. Заправить толченым чесноком по вкусу.

Тушеный горох с морковью

Горох залить водой 1: 3, варить до готовности. Заправить солью, маслом (для постного блюда солью и сухой зеленью), добавить морковь кружочками, по желанию помидоры и тушить на малом огне до готовности моркови. Следить, чтобы не подгорело. Можно в тарелки добавить лимонный сок.

Рыба по-парижски с грибами

Рыбное филе (6 кусков по 100 г) посолить, поперчить, уложить в форму (лоток). Мелко нарезанную луковицу и 250 г свежих грибов обжарить в 4 ст. ложках сливочного масла, заправить 1 ст. сметаны с 2 ст. ложками муки. Загустевшим соусом залить рыбу, запекать в духовке полчаса. Соль, перец, зелень петрушки добавлять по вкусу.

Блинчики с творогом, мясом

Взбить 2 яйца, смешать с 2 стаканами пива, влить в муку (около 1,5–2 стаканов), добавить 1 ст. ложку растительного масла. Хорошо взбить. Испечь тонкие блинчики, смазывая сковороду половинкой луковицы, обмакнутой в растительное масло. Снятые со сковороды блинчики смазывать сливочным маслом. Положить начинку, свернуть конвертиком, прогреть или обжарить.

Для начинки: творог растереть с сахаром, щепоткой соли. Можно добавить 1 яйцо на пачку (250 г) творога.

Мясо из бульона пропустить через мясорубку, смешать с жареным луком (3:1), посолить и поперчить. Добавить немного бульона, чтобы начинка не была слишком сухой.

Глава 12
Как научиться не выбрасывать продукты, или золотая мера

Деньги счет любят, а хлеб меру.
Сосчитать – после не хлопотать.

Пословицы

Как правильно рассчитать количество продуктов. – О хранении продуктов. – Об использовании остатков продуктов и блюд. – Блюда «два в одном». – Приложение: таблицы об использовании остатков, о количестве продуктов на одну порцию, в каком количестве лучше готовить некоторые блюда

…Два раза в год в Турине по инициативе организации Slow Food International проходит конференция Terra Madre, участники которой призывают международное сообщество к уничтожению голода. Генеральный директор ФАО[7] Жозе Грациануда Силва, выступая на конференции 24 октября 2012 года, сказал: «Чтобы избавить мир от голода, среди прочих мер необходимо уменьшить продовольственные потери и отходы». Одна из причин огромного объема продовольственных отходов состоит «в тенденции чрезмерного потребления в странах со средним и высоким достатком. В результате мы имеем примерно 1,5 млрд человек с избыточным весом и 868 млрд человек, страдающих от недоедания», – продолжил он.

«Примерно треть всего производимого продовольствия в мире теряется или выбрасывается ежегодно», – отметил Грациану да Силва. Этого хватило бы, чтобы прокормить еще 500 млрд человек без дополнительных природных ресурсов…

Каждый начинающий повар вскоре сталкивается с проблемой соотношения **количества еды и числа едоков,** или как приготовить, чтобы всем хватило и не осталось много лишнего.

Постараемся определить **правила золотой меры.**

Они сводятся к соблюдению объема и веса, в которых наиболее целесообразно готовить и использовать блюдо; в котором оно получается вкуснее, и при этом ничего не выбрасывается.

Правило I. Готовить не меньшее количество еды, чем

необходимо.

Правило II. Приготовить не большее количество.

Обратите внимание, что это именно *два* правила, их нельзя объединить.

Нельзя по той причине, что правило I, в свою очередь, имеет двойной смысл. Готовить не меньшее количество блюда отнюдь не означает для повара только позаботиться о том, чтобы всем хватило.

Для каждого блюда, продукта (или почти каждого) существует некая золотая мера, то есть количество и объем, в котором блюдо получается лучше. В противном случае оно даже может вообще не получиться.

Так, вам не удастся приготовить хороший ростбиф, буженину, разварную говядину из килограммового куска мяса: нужно два-три килограмма. Для бекмеса – уваренного сока ягод, фруктов – минимальная норма закладки 20 кг. Пекари и опытные хозяйки знают, что дрожжевое тесто в большом объеме подходит лучше, и выпечка из него будет вкуснее. Поэтому дрожжевое тесто лучше всего готовить в таком количестве, которое можно промесить вручную – из 1,5–2 кг муки. Один-два желтка или белка взбиваются хуже, чем несколько.

Винегрет, оливье, селедку «под шубой» и многие другие виды салатов вы просто не сможете приготовить в количестве менее 500–600 г. Они состоят из 5–6 и более компонентов, в том числе картофель, морковь, свекла, огурцы, лук и т. д. Даже если взять по одной штуке этих овощей и корнеплодов, получится несколько приличных порций.

А использовать их, скажем, по половинке – значит нарушить технологию (отваривают овощи обычно целиком, неочищенными) и ломать голову над остатками…

Сложность представляют и фаршированные блюда. Фаршируют обычно целые тушки птицы, рыбы. Поэтому почти невозможно приготовить всего одну-две порции фаршированной, скажем, курицы. С корнеплодами, овощами и фруктами легче…

Когда вы завариваете одну чашку чая, он будет иной по вкусу и крепости, нежели если вы заварите 4–5 чашек. Попробуйте и догадайтесь, почему это происходит.

Английский уорчестерский соус известен во всем мире с XIX века. Соус универсальный, концентрированный: используют его буквально несколькими каплями. Казалось бы, приготовил 100 г – и надолго хватит. Но в том-то и дело, что настоящий уорчестерский соус можно приготовить в количестве не менее 10 кг! Его компоненты, примерно 26, берутся от 1 г (лавровый лист, перец чили) до 950 г (томатная паста); не говоря уже о том,

что изготовители скрывают точный состав и технологию приготовления.

Надо помнить: для блюда с установленным *минимальным объемом* он может быть изменен только в сторону *увеличения.* Вообще в больших количествах и объемах можно готовить многие блюда, что и делается в условиях общепита. При этом может несколько меняться технология приготовления: температурный режим, форма внесения пряностей и т. д.

В. В. Похлебкин приводит замечательный пример. При варке супа для небольшой семьи хозяйка не задумывается над тем, как использовать сухие пряности: бросит в кастрюлю 1–2 лавровых листа, щепотку-другую сушеной зелени. Но если тот же суп готовится в объеме нескольких десятков литров, нужное количество сухих трав и листьев помешает закладке других продуктов и впитает много жидкости! Поэтому используется интересный прием: сухие приправы завариваются кипятком (как чай), настой добавляется в суп. Этот прием не возбраняется применять и в домашней кухне.

Соблюдение золотой меры в отношении большинства блюд означает, что готовить их надо на 4–6—8 человек. Это оптимальный объем пищи, приготовляемой обычно дома, на одну семью. Повара общепита также знают, что блюда, которые готовятся в небольшом количестве, имеют более «домашний» вкус. Хотя это можно объяснить весьма просто: в небольшом объеме труднее нарушить нормы закладки продуктов, то есть, сами понимаете, злоупотребить…

Знать золотую меру необходимо в конечном счете для того, чтобы достигнуть наилучшего вкуса блюд и рационально, экономно использовать продукты, не допуская их порчи и выбрасывания.

Вы должны:

1) научиться определять нужное количество продуктов и блюд;

2) не покупать излишние скоропортящиеся продукты и не готовить большее количество еды, чем необходимо;

3) приобрести хороший холодильник и морозильную камеру и уметь их правильно использовать;

4) уметь приготовить из остатков еды какое-то новое блюдо. Обратитесь к таблицам 2 и 3 в приложении. Кроме того, вам помогут следующие сведения.

На одну порцию обычно требуется: мяса куском 200 г, фарша 150 г, рыбы целиком 350–500 г, филе 200 г, овощей для гарнира около 200 г, яиц – 2 шт.

Количество продуктов на порцию проще определить по

хорошей кулинарной книге, где обычно приводятся пропорции из расчета на 4–6 человек. Даже если вы готовите на одного или двоих едоков, именно в таком количестве целесообразно готовить многие блюда.

Если вы готовите суп, налейте в кастрюлю столько тарелок воды, сколько порций предполагаете получить. Все ингредиенты закладывайте, исходя из желаемой густоты (консистенции) супа.

Чтобы несъеденное не оставалось в тарелке, лучше накладывать небольшие порции. Кто хочет – попросит добавки.

В некоторых изданиях встречается перечень продуктов, необходимых на неделю семье, скажем из двух человек, с указанием количества. Вряд ли разумно следовать буквально этим рекомендациям, то есть вкусы и аппетит индивидуальны. Но список продуктов на один день для одного человека привести можно (приложение, таблица 1).

Все продукты, включая хлеб, лучше купить сразу на неделю; более скоропортящиеся постарайтесь использовать в ближайшее время. Вам останется только своевременно пополнять запасы сахара, соли, макарон, муки и крупы, специй.

Ранее уже говорилось о том, что в семье должен готовить, определять меню и организовывать закупки продуктов один человек. Остальные могут выполнять его поручения, причем относиться к этому надо очень ответственно. Строго говоря, выбирать провиант должен сам повар. Если вы не делаете это сами, а поручаете кому-то из домашних, не забудьте дать пояснения к составленному вами списку.

Разумнее всего совершать закупку продуктов **один раз в неделю.** Вы должны знать, что будете готовить в течение недели, то есть составить меню. Поверьте, это не займет много времени, но избавит вас от лишних затрат денег и того же времени. Составьте список продуктов, указав примерное количество. И меню, и список лучше напишите на одном листке. В походе по магазинам вам легче будет быстро скорректировать и меню, и ассортимент, если вы увидите что-то редкое, интересное из продуктов.

Вот незатейливый пример.

На неделе вы собрались приготовить борщ и рассольник, котлеты; картофель пожарить и испечь. Вам надо прикупить говядину, курицу, свеклу, картошку.

Неплохо бы сделать салат – значит, помидоры, огурцы, зелень. Остальные продукты в доме имеются. Составляете список. Свекла хорошо хранится, так что можно взять не пару штук для борща, а штук пять средних свеколок, чтобы на следующей неделе приготовить винегрет. Картошку надо взять среднюю и –

для запекания целиком – мелкую. Помидоры и огурцы из расчета *x* штук на один день. Зелень – пропорционально, с учетом добавления во многие блюда.

Правильная, грамотная покупка продуктов – основа экономного, рационального ведения домашнего хозяйства. Не зря говорится; «копейка рубль бережет», а не рубль сотню бережет, или десятка – тысячу. Думается, не потому, что копейка была несоизмеримо весомей, когда сложилась пословица. Это указание на то, что **бережливость, расчетливость должны начинаться с малого.** Пренебрегая мелочами, не сохранишь большого.

> Бережь лучше прибытка.
>
> Не про то говорят, что много едят, а про то, куда крохи девают.
>
> *Пословицы*

Рекомендации переводных кулинарных книг: одно и то же блюдо предлагать как **основное, гарнир** или **закуску.** Во втором и третьем случаях просто уменьшаются порции.

Этот прием подачи более свойственен западноевропейской кухне и традициям. В более привычной нам российской (и советской, и постсоветской) кухне салаты относят к закускам, причем к холодным.

Зарубежная кухня разделяет обычно салаты и закуски, причем теплые салаты зачастую служат гарниром, а горячие закуски – основным блюдом. Возможны и другие варианты: салат даже холодный можно подать как гарнир к основному блюду.

Не ошибиться в определении размера порции, объема блюда вам поможет таблица 2 в приложении. Там же приведены примеры некоторых универсальных блюд, – это не общепринятые рецепты. В них не указано количество ингредиентов и дано только общее понятие технологии приготовления. Основное внимание вы должны обратить на количество (вес и объем) продуктов, рассчитав пропорции по собственному вкусу и возможностям, применяя специи по вкусу. В этом и проявится ваше кулинарное чутье, интуиция. Кстати, эти блюда и не имеют строго определенной композиции.

Уже говорилось об экономии времени с помощью морозильника. Но и в том случае, если приготовлено много, он может очень выручить, будет это большая морозильная камера или даже маленькая при холодильнике.

Очень практично и экономно готовить любимое блюдо в достаточном количестве – порций десять: разложите по

коробочкам или пакетикам, плотно заверните и заморозьте. Доставайте по мере надобности и, не размораживая, – в кастрюлю или на сковородку. Замораживать можно почти все: супы, тушеные мясные и мясоовощные блюда; пельмени, вареники, сырники, хлеб, пирожки, даже некоторые салаты. Правда, котлетки, фрикадельки, пельмени и т. п. замораживать надо сырыми, а затем готовить не размораживая.

Внимание! Не замораживается сырая и вареная картошка ни в каких блюдах. Да в этом и нет особой необходимости: картофель недолго приготовить и дополнить блюдо. Не стоит замораживать вареные яйца, а также безе и кремы с желатином или пудингом, студни и желе. Если вы не использовали яичные желтки или белки, их можно заморозить без ущерба для качества.

Возможности морозильника незаменимы не только для готовых блюд. Допустим, вы чистите и нарезаете овощи для борща, щей, супа или купили упаковку грибов, которые сразу не используете.

Почистите и нарежьте овощи и грибы, сделайте своеобразные наборы, которые в следующий раз вам просто придется вынуть из морозильника и опустить в кастрюлю.

Замешивая тесто, делайте это также с запасом. Это займет не намного больше времени, нежели бы вы готовили на один раз. Почти все виды теста (кроме белкового и бисквитного) прекрасно замораживаются. Хорошо выдерживает заморозку выпечка – от хлеба до тортов и пирожных.

В сезон можно заморозить на зиму зелень и ягоды, поместив их в небольшие упаковки.

Еще раз внимание! Не ленитесь тщательно упаковывать продукты в пленку, коробочки, пакеты для заморозки, чтобы они не высыхали, не приобрели посторонних запахов. Не лишним будет и прикрепить листочки с датой и наименованием. Не надейтесь на память: в плотно завернутом и промороженном пакете будет трудно распознать искомый продукт. И почаще проверяйте содержимое морозильника.

Рекомендации по замораживанию, упаковке, срокам хранения содержатся во многих кулинарных книгах.

Применение этого способа сохранения продуктов позволит вам не только экономно использовать продукты, но и создаст для вас немалый резерв времени.

Из воспоминания А. О. Ишимовой о поездке в Москву (1844): «Если ехали зимой, по санному пути, брали с собой повара, который заранее дома заготовлял всякую… провизию, а главное – замороженные щи, в которых обыкновенно варились кислая капуста, клалась говядина, баранина, гуси, утки, индейка, куры;

потом все это вместе замораживалось, а на станциях… отрубали часть замороженной массы, разогревали… И как вкусны были эти щи!»

Перейдем к последней ситуации: не рассчитали с закупкой продуктов, морозильник недостаточно вместительный; приготовили большое количество еды; что-то не подлежит заморозке… Как быть? Хорошо, если дома есть кошка, собака. Кое-что они смогут съесть…

Надо сразу сказать, что выбрасывать продукты недопустимо. Кроме того что это попросту расточительно, это означает, что впустую затрачен труд многих людей. Не стоит призывать к употреблению прокисших, протухших, засохших, заплесневелых или иным образом необратимо испорченных продуктов. С ними придется расстаться. Выход один: **не допускать порчи.**

На тему использования *остатков* еды существует много полезных советов. Самые многочисленные, пожалуй, касаются черствого хлеба: начиная с супа и до пудингов и выпечки. На втором месте– картофель, каши и макаронные изделия. Из них предлагаются в основном запеканки и котлеты. Но практически любые остатки еды, если вы их предусмотрительно не заморозили, могут стать *добавкой* к блюду или его *основой.*

Еще раз внимание! Мы будем говорить о вполне доброкачественных остатках, а не о тех, которые нуждаются в реанимировании. Продукты практически не подлежат реанимации. Несколько исключений из этого правила вы найдете в приложении в этой главе. Используя продукт сомнительной свежести, вы не только вспомните «осетрину второй свежести», но почти наверняка потратите труд и время и зря изведете доброкачественные продукты. Нелишне будет подумать и о поварской этике.

Перелистните несколько страниц и обратите внимание к таблице 4 в приложении.

Изучив эту таблицу, вы легко представите себе минимум 50 вариантов использования остатков (не считая заморозки). Следует только произвести небольшой расчет.

Если у вас остались две-три ложки каши, добавляйте ее в мясной, рыбный, овощной, фарш, начинку для пирожков; если полкастрюли – сделайте котлеты, оладьи, запеканку. Для этого надо будет добавить яйцо, немного муки или омлетную смесь, тертый сыр.

Еще одно правило золотой меры: малое количество продукта добавляют к основным компонентам блюда; большое количество остатков должно быть основой для другого блюда. Другими словами, не надо остатки сырых

нарезанных овощей в большом количестве добавлять к свежему салату, а к остаткам птицы докупать еще курицу. Однообразие приедается, и вы рискуете остаться с еще большим количеством несъеденного блюда.

Особо используются отходы от разделки рыбы, овощей: из них варят бульоны. Годятся головы (без жабр), плавники, хвосты; стебли цветной капусты и брокколи, молодые листочки и стебли свеклы, моркови, кольраби. В мясной бульон для улучшения вкуса добавляют кости, обжаренные в духовке.

Главное при таком использовании остатков – чтобы вновь не случились остатки, иначе вам придется изощряться до бесконечности.

Интересно, что в национальной кухне самых разных народов практически всегда находятся блюда, как будто специально предназначенные для использования остатков. Это макаронные изделия, картофельные, крупяные, овощные запеканки, омлеты с начинкой (в зарубежной кухне).

Так, в креольском блюде ямбалайя рассыпчатый рис запекается с кусочками сосисок, ветчины и соусом из лука, чеснока, сладкого перца и томатов.

Австрийские кнедлики готовятся из шпика и копченой колбасы, нарезанных мелкими кубиками, которые смешиваются с размоченными в молоке белым хлебом и яйцом; кнедлики лепят и отваривают в подсоленной воде или бульоне.

В Италии классическое блюдо, позволяющее использовать остатки, – пицца. Обязательными компонентами являются: лепешка из теста (может быть приготовлена из разных видов теста), помидоры и сыр. Остальное – как подскажет фантазия (и что окажется под рукой). А обыкновенная обжаренная вареная картошка с кружочками сырокопченой колбасы, залитая яйцами, не что иное, как омлет по-испански.

В Испании популярны богатые по составу блюда, например: суп пучеро; олья подрида, увековеченная Мигелем де Сааведра Сервантесом: «Вот это большое блюдо, откуда поднимается пар: кажется, это – олья подрида, в нее обычно кладутся самые разные вещи. Так уж наверное мы там отыщем кусочек, который придется мне по вкусу и пойдет на пользу» («Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский»). В современном исполнении олья подрида – блюдо из нескольких сортов мяса, копченой колбасы, корнеплодов, помидоров с добавлением зелени или тертого сыра.

Джером К. Джером со свойственным ему юмором описал поистине смелый, новаторский, нетрадиционный подход к использованию остатков:

«Джордж… предложил приготовить из овощей, холодного

мяса и всевозможных остатков ирландское рагу… Мы перерыли обе наши корзины, выбрали оттуда все объедки и бросили их в котел. У нас оставалось полпирога со свининой и кусок холодной вареной грудинки, а Джордж нашел еще полбанки консервированной лососины. Все это тоже пошло в рагу.

Джордж сказал, что в этом главное достоинство ирландского рагу: сразу избавишься от всего лишнего» («Трое в лодке, не считая собаки»).

В Германии готовят сложный гарнир под названием «пестрая курица». Курицы там нет и в помине, но по питательности и вкусу блюдо не уступит куриному мясу. Состоит оно из вареных бобов и нарезанных мелкими кубиками сала, яблок и других фруктов, картофеля, моркови, лука. Смесь тушится на малом огне с добавлением консервированного зеленого горошка.

В русской кухне примером такого экономичного блюда может служить окрошка; в ней используется почти любой набор продуктов с широкой возможностью импровизации.

Существует множество вариантов даже классической окрошки. Кроме различного набора твердых компонентов, окрошка может быть заправлена не только квасом (изготовленным часто из подсушенных остатков хлеба), но и сывороткой, оставшейся после приготовления творога (остатки!), и простоквашей (остатки молока), и даже разбавленным огуречным или капустным рассолом (остатки от солений-квашений).

Весьма экономичны и так называемые блюда «два в одном», состоящие из многих ингредиентов – всего понемножку.

Русская пословица «В хлеб да в пирог все завернешь» свидетельствует и о том, что остатки продуктов издавна используются в выпечке.

Отсюда следует вывод, что почти во всех блюдах, включающих несколько компонентов в небольших количествах, можно и нужно использовать остатки продуктов или блюд.

Приложение

Таблица 1

На день одному человеку необходимо

Вес, г	Наименование продуктов
40—50	Сливочное, растительное масло, прочие жиры, с преобладанием растительного масла; мед, или сахар, или сухофрукты, или иные высококалорийные сладости
50—80	Крупы, или бобовые; яйца; или
80—100	Макаронные изделия
100—150	Хлебобулочные изделия (с преобладанием диетических сортов)
150—200	Хлеб; овощи (в том числе листовые и пряная зелень); мясо или рыба
200—250	Картофель; фрукты свежие

Примечание: около $^2/_3$ овощей, зелени и фруктов лучше употреблять сырыми, но измельченными.

Таблица 2

Количество, в котором следует готовить блюда в расчете на 1 порцию

Вес готового блюда, г			
50—150	**150—250**	**250—350**	**350—500**
Соусы	Мясо (порционными кусочками)	Мясо (приготовленное с овощами)	Салаты как основное блюдо

Вес готового блюда, г			
50–150	150–250	250–350	350–500
Приправы	Курица (порционными кусочками)	Курица (приготовленная с овощами)	Солянки
Гарниры, из овощей, круп в ассортименте	Рыба (порционными кусочками)	Рыба (приготовленная с овощами)	Блюда «два в одном»
Закуски из яиц	Овощи в ассортименте, макаронные изделия, картофель — для гарнира	Запеканки	Плов
Яичные блюда	Омлеты	Омлеты с начинкой	Овощи как основное блюдо
Мясные закуски	Салаты	Фаршированные овощи	Пельмени, вареники, манты и др. как основное блюдо
Рыбные закуски	Фруктовые десерты	Блюда из рубленого мяса, птицы, рыбы	
Закуски из морепродуктов	Ягоды	Запеченные овощи как основное блюдо	
Бутерброды	Фрукты	Мучные блюда	
Высоко-калорийные десерты	Слабо-алкогольные коктейли	Крупяные блюда	
Взбитые сливки, мороженое	Соки, напитки	Супы	
Крепкие алкогольные коктейли	Выпечка	Салаты из свежих овощей, фруктов	
		Безалкогольные коктейли, напитки	

Таблица 3

Оптимальное количество (объем), в котором лучше готовить следующие блюда

Вес (объем) блюд, г (л)						
50–100	**150–200**	**250–400**	**450–600**	**650–1500 (1,5 л)**	**1500–2500 (1,5–2,5 л)**	**2500–3000 (более 2,5 л)**
Соусы (кроме сложных, длительного хранения)	Бутерброды сложные	Омлеты с добавками	Зеленые салаты	Сложные овощные салаты, винегрет	Щи, борщ	Квас и другие напитки
Приправы	Гренки с добавками	Мусс	Соусы и приправы длительного хранения	Майонез	Жаркое из цельной тушки птицы	Квашеная капуста и другие овощи
Заправки салатные. Бутерброды	Омлет. Яичные блюда (в т. ч. фаршированные яйца и натуральная яичница)	Десерты: крем, желе	Блюда из различных фаршей	Супы	Окорок	Соленья
			Блинчики	Пудинги	Свиная лопатка	Маринады
			Оладьи	Запеканки	Баранья нога	Варенье и другие заготовки
			Макаронные изделия	Фаршированные овощи	Ростбиф	Студень
			Пресное тесто	Рыба, птица, мясо порционными кусками	Запеканка и фаршированная рыба, птица	Пельмени
Вес (объем) блюд, г (л)						
50–100	**150–200**	**250–400**	**450–600**	**650–1500 (1,5 л)**	**1500–2500 (1,5–2,5 л)**	**2500–3000 (более 2,5 л)**
			Слоеное тесто	Рулеты	Дрожжевое тесто и выпечка из него	
			Крупяные блюда	Сдобная выпечка	Паштеты	
					Вареники, манты	

Таблица 4

Использование остатков

Остатки блюд (продуктов)	Новые блюда (или как можно использовать)							
	Бутерброды, салаты, гренки	**Супы**	**Котлеты, оладьи, клецки**	**Запеканки, омлеты**	**Соусы, гарниры**	**Начинки для пирогов, блинов, рулетов**	**Пудинги, выпечка**	**Заморозка**
Супы, борщи, щи, солянки								×
Хлеб	×	×	×	×			×	×
Картофель отварной	×		×	×	×	×		
Овощи отварные	×		×	×	×	×		

Остатки блюд (продуктов)	Новые блюда (или как можно использовать)							
	Бутерброды, салаты, гренки	Супы	Котлеты, оладьи, клецки	Запеканки, омлеты	Соусы, гарниры	Начинки для пирогов, блинов, рулетов	Пудинги, выпечка	Заморозка
Каши, отварные, бобовые		×	×	×		×	×	
Макароны	×			×	×			
Птица отварная, тушеная, жареная	×	×		×	×	×		×
Мясо отварное, тушеное, жареное	×	×		×	×	×		×
Рыба отварная, жареная	×			×		×		×
Овощи и зелень сырые, нарезанные	×	×		×		×		×

1. Блюда, которые могут служить закуской и основным блюдом

Размер порции 250 и 400–450 г соответственно

Рыба под маринадом

Пожарить рыбное филе на растительном масле, рыбу покрыть маринадом. Для маринада обжарить на растительном масле репчатый лук полукольцами, морковь кружочками, добавить соль, сахар и специи по вкусу, томат-пюре и лимонный сок или уксус.

Запеченный сладкий перец с яйцом и сыром по-гречески

(может служить и гарниром – около 250 г)

Сладкий перец нарезать полосками, добавить специи по вкусу, залить омлетной смесью из молока, небольшого количества сливок, тертой брынзы и растительного масла, запечь.

2. Блюда, которые могут служить закуской и гарниром

Размер порции 250 и 200–250 г соответственно

Картофельный салат

Отварной картофель заправляют солью, перцем, лимонным соком, иногда измельченным чесноком.

Салат из квашеной капусты с яблоками

Капусту отжать, добавить мелко нарезанный лук, очищенные яблоки, заправить сахаром, солью по вкусу. Вместо яблок или дополнительно можно добавить клюкву, бруснику, дольки апельсина (очистить от пленок!).

Салат из яиц и картофеля

Кружки вареных яиц, ломтики вареного картофеля, очищенные яблоки (нарезать кубиками), тертую морковь, посыпать зеленью.

3. Блюда, которые могут служить основными или гарниром

Размер порции 450 и 200–250 г соответственно

Картофельные оладьи

Сырой картофель натереть, отжать, добавить яйца, муку, или манную кашу, или овсяные хлопья: тесто должно быть густым, как сметана. Ложкой выкладывать на сковородку с топленым маслом, обжарить с двух сторон. Как гарнир использовать к мясу и рыбе (жареным). Как основное блюдо подать со сметаной. Можно добавить измельченный чеснок.

Макароны разные

Отварить в подсоленной воде, воду слить. Заправить маслом и подать как гарнир. Увеличив порцию, заправить тертым сыром, или соусом, или обжаренным беконом и т. д. и подать как основное блюдо.

Кабачки с луком и сыром

Кабачки очистить, отварить до полуготовности, разрезать вдоль, вынуть мякоть, уложить в глубокую сковородку, заполнить фаршем, запечь.

Фарш: жареный репчатый лук, мякоть кабачков, лука, молока, яйца, тертый сыр.

4. Блюда «два в одном»

Размер порции не менее 500 г

Эти блюда чаще всего сборные очень густые супы, подаваемые в порционных горшочках. Могут заменить целый обед

Айнтопф из баранины с овощами (Германия)

Небольшие кусочки мяса обжарить в масле с луком, залить кипятком с пряностями и тушить до готовности. Добавить помидоры, картофель, вареный или консервированный зеленый горошек и фасоль. Сметану взбить с крахмалом (для загущения), посыпать зеленью.

Солянка мясная сборная (Россия)

Различные виды отваренного или жареного мяса, отварные почки, язык, копченая колбаса, сосиски (можно ограничиться 3–4 видами мясных продуктов), лук. Соленые огурцы, морковь, зеленый горошек (не обязательно), оливки, томат заливают в горшочках бульоном, тушатся. Подается с ломтиками лимона и сметаной.

Советы по реанимированию некоторых продуктов

Хлеб, булки можно освежить, смочив холодной водой, после чего на несколько минут поместить в горячую духовку.

Сливочное масло промыть несколько раз в воде с содой – 1

чайная ложка соды на стакан воды, затем промыть чистой водой и посолить. Можно перетопить его, добавить крупно порезанный лук или сырую морковь, которые впитывают неприятный запах.

Слегка испортившееся залежавшееся *мясо* следует хорошо промыть, опустить в воду, прокипятить, снять пенку и бросить в кастрюлю куски древесного угля на несколько минут. Неприятный запах и вкус пропадут.

Мясо можно также подержать в холодной воде с добавлением уксуса.

Увлекаться реанимационными мероприятиями не следует!

Увядшую зелень можно подержать в воде с добавлением уксуса; можно добавить лед. Таким же способом можно освежить дряблые огурцы.

Засахарившееся варенье можно переварить – то есть вновь прокипятить.

Глава 13
Как самостоятельно освоить национальную кухню, или путь к своей личной кухне

…И скольких сортов бывали борщи – так на удивление! Борщ с говядиною, или, по-тогдашнему, с яловичиною; борщ с гусем, прежирно выкормленным; борщ со свининою; борщ Собиеского (бывшего в Польше королем); борщ Скоропадского (гетмана малороссийского)… Рыбный борщ печерский, бикус, борщ с кормленою уткою, да уже и не вспомню всех названий борщей, какие, бывало, подают!..

Г. Ф. Квитка-Основъяненко.
Пан Халявский

Преимущества национальной кухни. – Метод изучения: сравнение кухни разных народов. – Семь критериев для сравнения: таблица. – Спагетти болонезе и макароны по-флотски

Кулинарии единой для всего человечества не существует (и если она возникнет, то еще очень нескоро). Как элемент бытовой культуры приготовление пищи всегда носило национальный характер – со времени формирования наций.

Национальную кухню можно сравнить с языком народа. Не изучая иностранный язык, мы способны понять только интонацию, мимику и жесты. Не зная национальной кухни, мы извне, со стороны определяем ее самобытность и то, насколько она употребительна для нас.

В течение последних десятилетий в кулинарном мире наблюдаются две основные тенденции:

1) распространение и формирование кухни интернациональной и

2) тяготение к кухням национальным и рост их популярности.

На первый взгляд эти направления противоречат друг другу –

на самом деле они глубоко взаимосвязаны.

Сегодня уже можно говорить о некой сложившейся интернациональной кухне, вот только репертуар, состав ее блюд характеризуется не лучшим образом.

Понятно, что интернациональная кухня, в отличие от национальной, – детище общественного питания. Она отличается стандартным набором продуктов, стандартным вкусом, отсутствием супов и каш, – а следовательно, ограниченным ассортиментом, в основном представляющим «быструю еду». Яркий пример – меню «Макдоналдса».

Доступное, недорогое, удобное, но невкусное и однообразное питание вызывает у человека желание съесть что-нибудь острое, пикантное, необычное. Отсюда тяга к экзотическим блюдам индийской, китайской, корейской, японской кухни. А ведь именно эти кухни, в отличие от европейских, особенно бережно сохраняют народные традиции даже в условиях маленьких ресторанчиков, распространенных по всему миру.

Приходится признать, что чем более «закрыта», замкнута такая область материальной культуры, как кулинария, тем незыблемей национальные традиции в питании, – и тем трудней однозначно определить, хорошо это или не очень.

Чрезмерное увлечение экзотическими блюдами «чужой» кухни отнюдь не всегда благо. Генетически обусловленные пищевые привычки и способность лучше усваивать привычную пишу не помешают, конечно, иной раз насладиться китайским обедом, но в другой раз властно потребуют вернуться к родной котлетке с картофельным пюре…

Вот как описывал необычную японскую трапезу болгарский писатель Светослав Минков: «На низком столе перед каждым из нас ставят по десятку тарелочек и мисочек, полных самых удивительных японских лакомств: суп из водорослей, кусочки сырой рыбы, вареные верхушки бамбуковых побегов, панированные лепестки хризантемы и всевозможные экзотические деликатесы, происхождение которых иностранцу ни за что не разгадать. С виду все эти загадочные яства все же приемлемы, но, как только возьмешь в рот, чувствуешь, что ты подвергаешься опаснейшему вегетарианскому испытанию. Суп из водорослей, например, напоминает протухшую горячую воду, в которой плавают нити зеленой пряжи, а панированные хризантемы ничем не отличаются от жаренного в муке станиоля. Только рисовые шарики, поставленные на стол в большой тарелке, выглядят настоящими, но и они смешаны с какими-то особенными приправами, придающими рису вкус вареного каучука» («Токио 1943»).

В этом пространном рассказе сквозит скрытое раздражение…

Интернациональная кухня имеет в основе тоже национальные блюда, но упрощенные и стандартизированные до предела. Поэтому блюда любой национальной кухни предпочтительнее; их весомое преимущество еще и в том, что они не просто разнообразны, но и более здоровые и вкусные.

Начинать учиться готовить и тем самым формировать свою личную кухню лучше всего с кухни национальной – своей или любой другой по вашему выбору. Потому что в основе национальной кухни всегда лежит именно *домашнее приготовление* еды. В национальной кухне – выверенные временем сочетания продуктов и технологии, чем обеспечивается неизменно хороший вкус и усвояемость пищи.

Изучение любой национальной кухни, в свою очередь, правильней всего начать с… географии и истории. Даже поверхностно ознакомившись с географическим положением, климатическими условиями на территории проживания народа (нации), вы получите представление о распространенном пищевом сырье, бытовых условиях жизни. В частности, природные условия определяют типичное устройство источников тепла. Устройство источников тепла обусловливает типы посуды, а от них – прямой путь к способам тепловой обработки продуктов. Так, русская печь, требующая много дров, могла существовать только среди лесов. В местах, лесами небогатых, и до сего времени сохраняются очаги другого, более экономичного характера.

Из истории будут полезны сведения, с кем воевал и торговал народ, какие племена завоевывал и кем был завоеван; с кем соседствовал… Кулинарные традиции имеют свойства взаимопроникновения и преемственности. Нередко только исторически можно установить действительное происхождение блюда. Так, многие народы считают долму – фаршированные мясом, рисом овощи, фрукты – своим национальным блюдом. Есть мнение, что оно принадлежит армянской кухне, так как армянская бытовая культура более древняя; армяне чаще всего и содержали постоялые дворы в Закавказье. Но скорее всего оно имеет тюркское происхождение, поскольку известно всем тюркским народам.

Молдавская кухня около 300 лет испытывала влияние турецкой, сохранив даже названия (чорба, гювеч). Славянское влияние на молдавскую кухню проявилось в традиции солить и квасить овощи…

Русские левашники (левашни), упоминаемые в Домострое, – тонкая сушеная фруктовая или ягодная пастила – вошли в

славянскую кухню предположительно из закавказской и среднеазиатской, а название могло произойти от слова «лаваш» (плоский пресный хлеб). В. Даль оставил без ответа вопрос: «Левашникъ, отъ лить?»

Общеизвестно взаимное влияние кухни славянских и тюркских народов.

Условимся, что речь далее пойдет об общераспространенных национальных блюдах, доступных по методам и способам приготовления. Исключений в национальных кухнях немного: они обычно касаются некоторых особенных праздничных блюд, которые должны быть приготовлены несколькими поварами одновременно или непрерывно в течение нескольких дней (такова утка по-пекински); иногда национальные блюда готовятся из экзотического пищевого сырья. Хотя необычность, редкость продукта – вещь весьма относительная. Для многих кухонь экзотична обычная российская сметана; многие кухни считают пищевым сырьем, например, насекомых…

Книги по национальным кухням обычно представляют собой рецептурные справочники. Для того чтобы составить представление о кухне какого-либо народа, не обязательно даже изучать все рецепты, – выберите самые своеобразные.

Не пытайтесь сразу запомнить и воспроизводить рецепты отдельных блюд. Приобретайте вначале некоторые теоретические сведения и приведите их в систему. Постарайтесь сравнить новую для вас кухню с известной вам, вашей традиционной и выделить главное, что характеризует национальную кухню.

Для этого нужно определить:

1. Продукты и пищевое сырье, которые чаще всего используются.

2. Наиболее распространенные сочетания продуктов.

3. Виды и способы применения пряностей, специй, приправ.

4. Присуща ли данной кухне особая посуда и утварь; какая именно.

5. Вид очага (источника тепла).

6. Особенности первичной и холодной обработки.

7. Предпочитаемые способы термической обработки, особенности технологий, своеобразные кулинарные приемы и методы.

8. Особенности сервировки.

В. В. Похлебкин определяет еще и вкусовую гамму, преобладающую в национальной кухне, но для этого надо приобрести известный опыт. Можно посоветовать обратить внимание и на вид (виды) хлеба, преимущественно

употребляемого в данной кухне. Хлеб, как правило, сопровождает еду и является некой постоянной составляющей любой кухни. Но во многих экзотических кухнях роль хлеба выполняет, скажем, рис.

Для наглядности составим простую **сравнительную таблицу** по схеме, которую вы сможете использовать по мере надобности (см. приложение).

Два приведенных примера в Приложении характеризуют соответственно в общих чертах русскую и индийскую кухню. Этой схемой вы можете пользоваться при изучении любой национальной кухни. Когда у вас сложится собственная кухня, вы определите свои предпочтения и сможете заполнить таблицу как угодно подробно, и она будет характеризовать вашу, и только вашу кухню.

Вообще эту таблицу может заполнить каждый, кто готовит еду более-менее регулярно. Она послужит своего рода анкетой, и, скорее всего, вы убедитесь, что кухня ваша бедновата, а вы не используете стольких возможностей, предоставляемых всей мировой кулинарией!

Но вернемся к кухне национальной. Ключ к ее изучению – в теоретическом и практическом усвоении **технологии.** О технологических этапах более подробно говорится в отдельных главах. Считается, что своеобразие, неповторимость, скажем, китайской кухни не в составе продуктов, а в очень тщательной предварительной обработке, разделке продуктов, поэтому тепловая обработка кратковременна. Быстрота жарки, отваривания обусловлена, в свою очередь, тем, что в Китае ощущался недостаток топлива. В русской кухне, напротив, разделке и нарезке не придавали такого большого значения, зато традиционно принята длительная тепловая обработка (варка, тушение, томление).

Приступая к освоению национальной кухни, учитывайте, что в любой кухне существуют так называемые «неприедаемые» блюда, то есть те, которые не надоедают (о них уже говорилось). С них, возможно, и следует начинать. Но существует одно тонкое обстоятельство: для вас таким блюдом будет то, которое вы ели с детства, то, что ели ваши родители и деды. Вряд ли поэтому русские щи станут неприедаемым блюдом для француза, а для русского – буйабес (уха по-марсельски).

Определившись со всеми названными условиями и тонкостями, вам следует выбрать небольшое количество блюд, которые вы будете готовить. Они должны состоять из доступных пищевых продуктов и дополнений. Желательно, чтобы вкус, запах выбранного вами пищевого сырья был вам знаком, – то есть чтобы

вы могли приблизительно прогнозировать результат. Поначалу нежелательны непривычные и чересчур экзотические сочетания. Учтите, что сами по себе несложные технологии могут занимать много времени, – например, приготовление дрожжевого теста.

Важно помнить, что вы **учитесь готовить** именно **национальные блюда,** а не варьировать на их основе собственные. Поэтому поначалу следует скрупулезно придерживаться как композиции (состава продуктов), так и описанной технологии. Отсебятину оставьте на потом! Когда вы усвоите основные способы, приемы, методы приготовления, вы поймете, что можете изменить, чтобы блюдо оставалось национальным, но более отвечало вашему вкусу.

Нельзя установить строгие правила на этот счет, но отдельную национальную кухню лучше изучать последовательно, не отвлекаясь на «посторонние» блюда. Так вы получите более полное представление о всех ее особенностях.

Обычно в поисках улучшения вкуса, аромата, консистенции блюда идут от простого к сложному.

Всегда ли это оправданно и насколько применимо к национальным блюдам?

Что могут повлечь за собой изменения технологии, состава блюда?

При отсутствии чувства меры *суши* можно превратить в *голубцы!*

Рассмотрим приготовление такого национального русского блюда, как всем известные *щи.*

Обязательные для классических щей компоненты: мясо, капуста, грибы, пряности (в том числе обязательно лук), мучная заправка, сметана. Что мы можем изменить в составе продуктов? Часто в щи добавляют морковь, а вот мясо можно исключить, а в постные щи не добавляют и сметану. Мучную заправку можно заменить одной-двумя ложками крупы, например риса. В. В. Похлебкин рекомендует гречневую крупу, но она имеет настолько выраженный своеобразный вкус, что это не каждому понравится. Почти всегда в современные щи добавляют и картофель.

Пряности вы также можете положить те, что вам нравятся: перец, лавровый лист, чеснок, – от каких-то отказаться.

Что касается изменения технологии, то щи вы можете готовить как на плите в кастрюле, так и в глиняной посуде в духовке (меняем посуду и источник тепла). Предлагаемую обычно пассеровку лука (см. главу 15 «Жарим-парим…»), если она для вас неприемлема, вы можете заменить так называемой **холодной** пассеровкой: полить мелко нарезанные овощи растительным маслом, оставить на час-полтора, заправить щи незадолго до

готовности.

Таким образом, чтобы щи оставались щами, в них должны присутствовать как минимум капуста, вода, лук, специи, и они должны иметь кисловатый вкус. Вы приготовили блюдо не совсем по классическому рецепту? Но оно остается национальным – это все те же щи!

Не все блюда так «демократичны», как щи. Существуют варианты, где **замена пищевого сырья** невозможна (см. приложение). Так, классический «английский» вкус плюм-пудингу придает почечный жир. Заменив его, скажем, сливочным маслом, мы получим вполне вкусное блюдо, но… не национальное. Замена почечного жира каким-либо другим не допускается и в сладкой начинке для пирога. Эта традиционная английская начинка отличается также и необычным **сочетанием продуктов:** отварной язык, яблоки, изюм, вишневое варенье, пряности и бренди. Своеобразна и технология приготовления пудинга – варка на водяной бане в течение очень длительного времени, что вообще характерно для английских пудингов. Благодаря ингредиентам и длительности приготовления пудинги долго хранятся – от нескольких месяцев до одного-двух лет!

Взявшись за приготовление овсяных лепешек, вы не сможете изменить трудоемкую технологию (см. приложение). Овсяное тесто очень капризное – другим способом хорошего результата не получить. Поэтому муку заваривают, раскатанные лепешки обваливают в муке, пекут сначала в сковороде, снова обваливают в муке и только после этого допекают в духовке.

Очень выразительны некоторые национальные **кулинарные приемы:** заворачивание нежирной рыбы в ломтики сала (финская кухня); сочетание рыбы, свиного сала и молока в эстонской кухне (чтобы сделать более нежной нежирную рыбу); измельчение мяса в нежный фарш-суфле путем отбивания специальным металлическим молотком (армянская кухня). Индийская кухня немыслима без уникальной техники подрумянивания (прогревания) пряностей в горячем масле. Одним способом готовят **масалу:** сливочное или растительное масло нагревают на сковородке, всыпают пряности, чаще растертые. В момент подрумянивания (готовности) пряностей в сковороду выкладывают овощи или другие продукты, продолжая жарить или тушить на медленном огне. По второму способу готовят **ча-унч** – в маленькой вспомогательной посуде разогревают масло, обжаривают пряности и в момент их готовности вливают в посуду с готовым блюдом. Эти кулинарные приемы выявляют аромат и лечебные свойства любой отдельной пряности и их смесей.

Для финно-угорской кухни характерен прием соединения в

одном рецепте рыбы и курицы в некоторых древних блюдах. Интересно, что рыба может приобретать вкус курицы, и наоборот.

В каждой национальной кухне существуют запреты – табу. Чем древнее и самобытнее кухня, тем жестче запреты. Обычно они касаются отдельных продуктов. По религиозным мотивам неприемлемым продуктом для кухни мусульманских народов является свинина. Евреям религия запрещает употреблять в пищу не только свинину, но и крабов, креветок, мясо акулы и т. п.; нельзя также смешивать молочные и мясные продукты. По признаку экзотичности (т. е. нетрадиционности) для китайской кухни неприемлемо молоко (почти повсеместно). Русские скорее всего откажутся от лягушачьих окорочков, хотя их можно приготовить вполне на русский манер: в сметане с чесноком.

Иногда в национальных кухнях используется специальная посуда. Например, сковорода из металла для жаренья птицы под прессом – **тапа.** Такие сковороды и кулинарный прием армянского происхождения незаменим для приготовления цыплят тапака («табака»), известных ныне как блюдо грузинской кухни.

Вообще в кулинарии все связано между собой: потянешь за одну ниточку – вытянешь другую, а то и несколько. Так, взяв за основу способ приготовления, перейдете к посуде, а затем к очагу!.. Например, для тушения необходима посуда с толстым дном, а еще лучше – керамическая. Но в этом случае уже необходима духовка. Для того чтобы быстро обжарить мелко нарезанный продукт, – как это практикуется в китайской кухне, – крайне желательна специальная сковорода вок и сильный огонь…

Это лишь отдельные примеры, которые характеризуют по-настоящему самобытную кухню!

Но все же в любой национальной кухне существуют блюда, дающие возможность проявить фантазию и собственный вкус. Спагетти, ризотто, салаты, айнтопфы – некоторые примеры таких блюд. Правда, необходимо не только тонкое чувство меры, но и знание принципов национальной кухни, чтобы сохранить своеобразие вкуса и не превратить ризотто в рисовую кашу, а спагетти по-болонски – в макароны по-флотски…

Сравнительное изучение кулинарии позволяет вывести важное **правило.** В блюдах национальной (традиционной) кухни **состав** и **сочетание продуктов** настолько выверены, что **композицию** (пропорции) продуктов можно соблюдать **приблизительно.** В придуманных ресторанных блюдах повар интуитивно или опытным путем должен находить оптимальные пропорции ингредиентов. То есть подбор количества продуктов на глаз можно себе позволить только в национальных блюдах. Противоречия в этом нет – национальная кухня, как уже

говорилось, многовариантна.

Знание нескольких видов национальной кухни пригодится вам не один раз:

• позволит более свободно ориентироваться в ресторанных меню;

• расширит репертуар вашей домашней кухни;

• позволит готовить национальные блюда не просто по рецептам, а импровизировать, выдерживая национальный колорит.

Это знание может оказаться полезным, если вы готовитесь к поездке в незнакомую страну: теоретическое и практическое знакомство с национальной кухней означает постижение общей культуры и истории определенного народа. А иногда неделя экзотической кухни, устроенная вами дома, может заменить путешествие!

Задумываетесь вы об этом или нет, собственная кухня, меню у вас все равно есть. От вас зависит, состоят ли они из случайных блюд или выбраны сознательно, продуманно, в соответствии с вашим личным вкусом.

Стоит прислушаться к мнению В. В. Похлебкина, который считал, что в основе питания человека должны лежать блюда его собственной национальной кухни; в меньшей степени – национальной кухни других народов и совсем в небольшой части – непривычные, нетрадиционные для него блюда. Схематически представим это так:

национальная кухня других народов – у окружности (графически);

блюда экзотической кухни – $1/8$

традиционная национальная или региональная кухня –

остальное…

Но личный выбор этого соотношения остается за вами!

Приложение

Таблица сравнения видов национальной кухни

Основные показатели	Кухня I	Кухня II
Продукты и сырье, часто используемые	Обычные: мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, бобовые; молочные продукты, яйца, растительное масло	Рис, дробленая чечевица, овощи, молоко и молочные продукты, яйца, растительное масло, баранина, птица

Основные показатели	Кухня I	Кухня II
Продукты и сырье исключаемые	Некоторые экзотические продукты	Говядина, свинина
Особенности первичной и холодной обработки	Обычная	Обычная; нарезка мелкими кубиками
Типичные приемы тепловой обработки	Варка, тушение, запекание	Жаренье, обжаривание с последующей варкой; жаренье во фритюре
Пряности, специи, приправы; способ внесения	Умеренное использование: перец, укроп, лук, чеснок; вносятся непосредственно в блюдо в процессе приготовления или в готовое; сметана, горчица, хрен	Большое количество; в смесях карри, чили, куркума и пр. прогревают в масле при жаренье; фруктовые и томатные соусы
Виды хлеба	Дрожжевой пшеничный, ржаной, из смешанных сортов муки	Рис, пшеничные лепешки (пресные)
Вид источника тепла	Обычный. Плита, часто духовка	Часто открытый огонь
Специальная посуда и утварь	Чугунная, металлическая посуда с толстым дном; керамические горшки	Глубокая сковорода типа «вок»; чугунный лоток с ручкой; длинные плоские щипцы для чапати; скалки без ручек с утолщением в середине
Сервировка	Обычная европейская. Подача блюд последовательная, начиная с закусок	Нет столовых приборов. Еду подают в маленьких мисках или круглых подносах — все блюда сразу

Английский плюм-пудинг

Особенности: необычное сочетание продуктов, варка на водяной бане.

650 г почечного говяжьего жира мелко изрубить, смешивая с таким же количеством раскрошенной черствой булки. В эту массу добавить 1 ч. ложку соли, 4 ст. ложки муки, 200 г сахара, по щепотке мускатного ореха, корицы, гвоздики, горького миндаля (несколько капель миндальной эссенции), 800 г мелко

нарубленного изюма, 400 г мелко нарезанных цукатов, цедру 1 лимона, 10 слегка взбитых яиц, $^1/_2$ стакана рома и 200 г сливок. Вымешать, выложить в форму и варить на водяной бане 4–5 часов. При подаче полить ромом, который можно поджечь.

Овсяные лепешки шотландские

Особенности: двойное обваливание в муке, двойная выпечка – на сковороде и в духовке.

225 г овсяной муки, 2 щепотки соли, $^1/_4$ ложки соды смешать, в углубление влить 1 ст. ложку растопленного свиного жира. Осторожно доливая кипяток, замесить крутое тесто. Это надо делать быстро, чтобы тесто не расползалось. Раскатать два тонких блина (до 1 см), обвалять в муке, печь на сковороде с толстым дном, пока края блина не начнут загибаться. Снова обвалять в муке, допекать в духовке до подрумянивания (около получаса).

Салака в соусе по-эстонски

Особенность: необычное сочетание продуктов.

Около 300 г свиного сала нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить 3 мелко нарезанные луковицы, посыпать 2 ст. ложками муки, все обжарить, перемешивая. Влить молоко – чуть меньше 1 л, довести до кипения при помешивании, добавить соль по вкусу, укроп.

Положить очищенную салаку (можно филе), варить 10–15 минут. При подаче по желанию заправить сливками – 3–4 ст. ложки.

Лимонный рис по-индийски

Особенность: внесение пряностей в горячее масло.

Нагреть в кастрюле с толстым дном $^1/_4$ чашки сливочного масла, добавить $^1/_2$ ч. ложки тмина, $^1/_2$ ч. ложки семян кориандра, 1 ч. ложку куркумы, через 2–3 минуты всыпать 2 чашки промытого риса, $^1/_2$ ч. ложки соли, прогреть. Влить 4 чашки воды. Варить на медленном огне 20 минут, добавить сок 2 лимонов. Украсить ломтиками лимона. Можно использовать готовую неострую смесь тарам масала.

Цыпленок тапака

Особенность: специальный инвентарь и жаренье под грузом.

Тушку цыпленка разрезать вдоль, развернуть, слегка отбить, сплющить, заправить ножки и крылышки, посолить, поперчить, положить в разогретое топленое масло (2,5–3 ст. ложки) в специальную сковороду, накрыть плотно крышкой с грузом. Обжарить с двух сторон, подать с зеленью. Очень простой и быстрый способ приготовления!

Примечание: сковороду можно все же использовать обычную, но достаточно глубокую и с толстым дном. В качестве груза подойдет поставленная на плоскую крышку кастрюля с водой. Но

груз обязателен!

Кололак *(армянские фрикадельки)*

Особенности: приемы измельчения и размягчения мяса.

0,5 кг говядины зачистить от жира, пленок, отбивать молотком до размягчения, посолить, поперчить. Продолжать отбивать до побеления и превращения в пюре; добавлять по каплям 1 ст. ложку водки для лучшего размягчения, понемногу 3 взбитых яйца, $^3/_4$ стакана молока с 1 ч. ложкой муки, 2–3 ст. ложки мелко рубленной зелени, 3 мелко нарезанные луковицы. Хорошо взбить смесь. Массу брать деревянной ложкой, опускать в кипящий бульон, варить, пока не всплывут. Подать с пшеничной кашей, также сваренной на бульоне.

Иногда мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, затем взбивают. Но национальный колорит при этом несколько утрачивается…

Глава 14
«Не отеребя, варить не станешь»

Очистивъ отъ перьевъ, надо опалить для удаленш оставшагося пуха, причемъ натереть предварительно мукою, чтобы при опаливанши… не закоптъла и не загорълась кожица, отчего птица могла бы прюбръсти запах гари…

Б. Молоховец. Подарокъ молодымъ хозяйкамъ

– Дорогой, я хотела приготовить тебе кролика, но никак не могу его ощипать!

Из разговоров, подслушанных на кухне

Описание приемов и методов первичной и холодной обработки продуктов

В главе 1 «Как возникла кулинария…» уже говорилось о первичной обработке продуктов и о том, что это – самая древняя кулинарная операция.

Ее приемы совершенствовались в течение веков, что продолжается и в наши дни. Рассмотрим основные из них на примерах самого распространенного пищевого сырья.

Задача первичной обработки: подготовить продукт к дальнейшему приготовлению. Современная домашняя кухня почти не знает таких приемов, как ощипывание и опаливание птицы (за исключением дичи), специальная обработка мясных субпродуктов, зачастую даже потрошение. Птица, мясо, рыба ложатся на кухонный стол практически готовыми к приготовлению, даже иногда разделанными на порции. Это, безусловно, дороже, зато гигиеничнее и экономит время.

Таким образом, основными приемами первичной обработки остаются **мытье** и **очистка.**

Иногда замороженные продукты приходится **оттаивать:** слегка разморозив, их можно обмыть, обсушить, нарезать и

готовить. Полуоттаявшую рыбу можно очистить, выпотрошить; удалить жир с мяса и т. д. Замороженные овощи, фрукты опускают сразу в кипяток. Для запекания никакие продукты обычно не размораживают.

Если разморозить все же необходимо, это должно происходить как можно *медленнее.* Устарели рекомендации по оттаиванию в холодной воде, так как известно, что в воду (да еще подсоленную) переходят питательные вещества.

В зависимости от вида продукта *мытье* может происходить: **под проточной водой или в емкости.** Под струей воды промывают мясо, птицу, субпродукты, рыбу – дважды: до и после зачистки. Корнеплоды – до и после чистки; сырые яйца, грибы (за исключением предназначенных для сушки); фрукты, в том числе цитрусовые, и бахчевые культуры.

Овощи, особенно корнеплоды, удобно мыть щеточкой. Моющие средства, даже предназначенные для мытья посуды, для продуктов не применяют! Они содержат отнюдь не полезные вещества и парфюмерные добавки. Иногда, в случае сильных загрязнений, можно использовать пищевую соду, уксус, лимонную кислоту.

В емкости, в достаточном количестве воды промывают крупу, бобовые, горох, *воду сливают* — несколько раз, до прозрачности воды (например, пшено надо промывать «в семи водах», то есть многократно).

Так же промывают сухофрукты, листовые овощи, зелень, но воду не сливают, а продукты *вынимают из воды,* несколько раз ее меняя. При этом грязь, песок остаются на дне емкости. Грибы (в том числе сухие) и ягоды промывают *быстро,* чтобы они излишне не впитывали воду. При этом бобовые и горох лучше промывать с добавлением соды, а грибы – протирая мукой, которая действует как мягкий абразив.

Некоторые продукты перед мытьем (или вторичным мытьем!) нуждаются в очистке: с кусков мяса, тушек птицы, субпродуктов удаляют пленки, сухожилия, кожу, загрязнения, негодные для употребления части; у рыбы удаляют чешую, плавники, внутренности, жабры, иногда кожу.

У неопытных кулинаров часто вызывает затруднения разделка рыбы. Чешую лучше счищать специальным ножом или теркой, опустив рыбу в воду или поместив в полиэтиленовый пакет. Плавники, жабры лучше удалять ножницами. Внутренности вынимать через разрез на брюшке, через разрез на спине или поперечный около головы, что удобней для фарширования. Голову и хвост удаляют не всегда, чаще при разделке на филе.

У корнеплодов срезают кожуру. Скоблить можно только очень молодые клубни картофеля, молодую морковь. Для большей тщательности очистки и чтобы избежать неприятного запаха, с прочих корнеплодов лучше срезать более или менее толстый слой.

Зрелые стручки фасоли и гороха вылущивают. У молодых стручков удаляют жесткие боковые прожилки, если фасоль и горох используют вместе со стручками.

Иногда для салатов у помидоров и огурцов удаляют не только кожицу, но и семена. Это делается для того, чтобы салат был более нежным и в нем не было лишней влаги. Перед тепловой обработкой чаще удаляют кожицу.

Некоторые из «плодов земных» нуждаются в особой обработке. Например, незаслуженно надолго забытые артишоки (они в России выращивались лет триста!) надо чистить так: обрезать примерно на $^1/_3$ острые верхние кончики (нижняя мясистая часть вполне съедобна) чешуек, «сено» из середины выскоблить ложкой, артишок перевязать для варки, чтобы не развалился.

Спаржу, если она не очищена и не связана в пучки, надо поскоблить ножом, чтобы снять жесткие верхние волокна почти до головки. Нижнюю волокнистую часть обрезать, она все равно останется несъедобной. Очищенную спаржу опускать сразу в холодную воду. Отваривать связанной в пучки.

Если вам попадется что-то более экзотическое, придется озаботиться и узнать, какие части съедобны, а какие надо удалить.

У фруктов удаляют косточки, кожуру и сердцевину. Кожицу и косточки иногда удаляют даже у крупных виноградин, предназначенных для салата или иных блюд. Для этого поступают, как при удалении кожицы с помидоров: опускают в кипяток на несколько секунд (бланшируют), а затем в холодную воду.

Киви обычно чистят, как картошку. Но можно разрезать плод пополам и мякоть вынуть ложкой. Авокадо надрезают вдоль до косточки, поворачивают половинки в противоположные стороны и разнимают. Мякоть вынимают ложкой или срезают кожуру.

Орехи очищают не только от скорлупы, но иногда и от тоненькой коричневой кожицы; опуская в кипяток или немного прогрев в духовке, их протирают полотенцем.

Применяемый к большим кускам мяса, птицы, рыбы прием очистки называется *зачисткой.* Маленьким острым ножом с куска срезают, соскабливают загрязнения, пленки и пр., протирают салфеткой. После тщательной зачистки эти продукты *не моют.*

Свежие грибы, предназначенные для сушки, также не моют, а тщательно вытирают тряпочкой и зачищают.

Для сыпучих и жидких продуктов существуют особые **приемы удаления посторонних примесей:**

- *просеивание,*
- *переборка,*
- *фильтрование,*
- *процеживание.*

Так, просеивают манную крупу и муку, сахарную пудру. Для просеивания в мелкое или крупное сито насыпают понемногу муку (крупу) и слегка потряхивают.

Перебирают крупу, бобовые, горох, а также ягоды. Для переборки нужна свободная плоскость: доска, поднос, столешница. На нее высыпают крупу и т. п. тонким слоем и удаляют (выбирают) примеси, испорченные зерна. Большое количество ягод перебирают при помощи наклонной доски, покрытой влажной тканью: хорошие ягоды скатываются, мелкие листочки и мусор прилипают. Можно и просто выбирать из горсти по ягодке – процесс это трудоемкий! Простое промывание неперебранной ягоды не гарантирует чистоты.

Эти операции выполняют *перед мытьем.*

Для процеживания также пригодится сито. Фильтрация – очистка более тонкая, поэтому сито или дуршлаг выстилают марлей, и не в один слой; иногда пользуются фильтровальной бумагой. Фильтруют и процеживают бульоны, соки, напитки и др. Иногда вместо переборки крупы рекомендуют для экономии времени промывать ее в большом количестве воды, – посторонние примеси всплывают. Но этот способ не совсем надежен – что-то может и не всплыть…

Внимание! Этот кулинарный прием обычно упускают из виду и не применяют, что сказывается в дальнейшем на вкусе блюд: все пищевое сырье, подвергшееся *оттаиванию и мытью,* необходимо **обсушивать,** независимо от того, собираетесь вы его варить, жарить, запекать и т. д. При этом листовые овощи и зелень лучше обсушивать в центрифуге, а мясо, птицу, субпродукты, грибы, фрукты, ягоды, овощи – при помощи бумажных или обычных кухонных полотенец.

Все приемы первичной обработки должны выполняться очень *аккуратно и тщательно,* до полного удаления всех загрязнений, негодных в пищу частей, примесей и посторонних запахов.

Иногда первичной обработкой называют все операции, предшествующие тепловой обработке. Не следует объединять процессы **первичной и холодной обработки.**

В-первых, потому, что чем лучше вы будете представлять себе

последовательность и важность каждой операции, тем внимательнее, кропотливей вы ее выполните.

Во-вторых, эти процессы разделены еще одним этапом: выбор меню и определение технологии. Выражаясь проще, прежде чем приступить к *холодной обработке,* вы должны решить, что и как будете готовить.

В-третьих, приемы и методы *первичной обработки* одинаковы для приготовления любых блюд и всех продуктов, а *холодная обработка* варьируется в зависимости от избранного способа *термической обработки.*

Пока вы чистите и моете продукты, вы еще можете изменить свои планы и взяться за приготовление другого блюда. Например, обработав кусок мяса, вы решаете, что для бефстроганова мясо будет жестковато и лучше сделать котлеты – вместо нарезки брусочками вы режете мясо крупными кубиками и пропускаете через мясорубку. Либо для мягкости кладете его в маринад.

Другой пример. Вы начистили картошки, которую планировали пожарить, но решили сделать пюре. Поэтому вы не нарезаете ее соломкой, а варите половинками или четвертинками.

Холодную обработку можно разделить на два вида:

• обработка пищевого сырья, предназначенного для последующих кулинарных операций;

• обработка пищевого сырья и продуктов для непосредственного употребления.

Методы и приемы *холодной обработки* гораздо более разнообразны, чем *обработки первичной.* Они отличаются еще и тем, что на этой стадии может завершиться приготовление блюда – например, овощного салата.

Процесс холодной обработки включает в себя следующие основные операции:

1. *Замачивание* применяется для бобовых, гороха, иногда перловой крупы, сухофруктов, сухих грибов. Замачивают перебранные, промытые продукты; обычно в воде, но сухофрукты иногда с добавлением вина, рома, а грибы – в молоке. Цели замачивания – размягчить продукты, облегчить и ускорить их дальнейшее приготовление, иногда – улучшить вкус. *Размачивание* — сродни *замачиванию,* но цель – только размягчить продукт, возможно, для непосредственного употребления. (Разница вроде бы небольшая, но важная! Сравните: замочить горох, но – размочить сухарик…)

2. Вымачивание производится для того, чтобы удалить из продуктов излишнюю соль, неприятный запах, горечь, ненужные примеси. Соленую рыбу и другие продукты можно вымачивать в

слегка подсоленной воде. Сельдь – в молоке, чае. Языки, почки и другие субпродукты вымачивают длительное время (несколько часов), сменяя воду. Замачивание, вымачивание (и размачивание) – возможно, древнейшие приемы холодной кулинарной обработки продуктов.

3. *Маринование* — почти то же замачивание, но усложненное:

а) содержит уксус или другие кислоты, специи, пряности, пряные овощи, соль и сахар;

б) кроме улучшения консистенции продукта и более быстрого приготовления сообщает продукту приятный вкус;

в) может устранить или замаскировать неприятный запах или вкус;

г) для некоторых блюд – самостоятельный и окончательный этап приготовления (например, маринованные овощи и фрукты, маринованная рыба – сырая).

Существует и так называемое «сухое маринование», когда рыбу, мясо, птицу натирают специями и пряностями, выдерживают несколько часов, а иногда и дней. Потом чаще всего запекают, тушат, но иногда непосредственно употребляют.

С древних времен известен способ избавиться от неприятного запаха дичи: ее закапывают в землю (только не в песчаную или глинистую почву) и оставляют на несколько часов или дней. Этот же прием уменьшает жесткость мяса. Строго говоря, такую обработку следует считать первичной, так как она предшествует потрошению, очистке, мытью и т. д., хотя по сути заменяет маринование.

4. *Ферментация* — на ней следует остановиться особо. С достаточной уверенностью ее можно отнести к холодной обработке. Ферментированный продукт может быть готов к употреблению или подвергаться дополнительной термической обработке, иногда как полуфабрикат.

Но особенность *ферментации* в том, что это не просто способ, прием, метод кулинарной обработки, а *процесс,* причем не вполне зависящий от человека. Можно сказать, что ферментация сродни пищеварительному процессу. Организованные микроорганизмы образуют определенную биосферу, в которой живут продукты, приобретая не только своеобразный вкус, запах, но и особые питательные свойства (даже обогащаясь витаминами). Процесс ферментации можно прекратить, только прекратив жизнедеятельность микроорганизмов действием высоких температур, консервантами. Так что «управление» ферментацией требует не только знаний, но чутья и опыта.

Ферментированные продукты занимают важное место в национальной кухне многих народов. Наиболее многообразны

они в русской кухне. Это не только квас, упоминаемый в летописях с IX века, но и соленые грибы, овощи, квашеная капуста, моченые яблоки. Ферментации с последующей тепловой обработкой подвергаются обычное дрожжевое тесто, самое распространенное в русской кухне, кулага из ржаной муки, солода и калины, пряничное тесто, которое может выдерживаться от нескольких дней до нескольких недель. К ферментированным продуктам также относятся: вино, пиво, сыр, простокваша, творог, сметана и многое другое.

Употребление перебродивших, квашеных продуктов было свойственно человеку еще до использования огня; употребляют их и животные. Поэтому такие продукты наш организм воспринимает с благодарностью (в отличие от маринованных); с их помощью усваивает более тяжелую пищу.

5. *Разделка на филе* — разновидность *нарезки,* – применяется для рыбы, птицы, в том числе соленой, копченой, вяленой; часто для холодного стола, с последующей нарезкой на ломтики или измельчением.

Филе *птицы* и *дичи* — грудка без костей и кожи, разделяемая на две порции.

Филе *рыбы* — обычно половинки (куски) тушки без костей и кожи.

Разделка на филе *мяса* обычно происходит до продажи. Филетирование птицы и рыбы часто выполняется на кухне.

Интересно, что филетируют и цитрусовые: надо срезать верх и низ плода, поставить на тарелку, вертикальными полосками срезать кожицу с пленкой, затем ножом отделить мякоть дольками от оставшихся на плоде пленок. Грейпфруты (поскольку более крупные) можно разрезать пополам, а мякоть вынуть ложкой, но получится не так аккуратно. Другими способами очищать дольки от белых пленок – трудоемко и некрасиво.

6. *Нарезка* — наиболее часто встречающийся прием холодной обработки; основная операция подготовки *холодного стола.*

Нарезают любые продукты, кроме макаронных изделий, круп и бобовых. Размеры и форма нарезки варьируют и зависят от рецепта и вашего желания; но в одном блюде разные продукты после нарезки должны иметь определенную форму и примерно одинаковые размеры. Как ни удивительно, но блюда из одних и тех же продуктов, но по-разному нарезанных, имеют разный вкус. Попробуйте сами приготовить салат или любой суп и убедитесь.

Мясо, рыба, птица нарезаются обычно порционными кусками, кубиками, ломтиками, брусочками.

Мясо нарезают всегда поперек волокон. Птицу разделяют на порции числом от 4 до 12 в зависимости от ее величины.

Особое значение имеет нарезка для блюд холодного стола и для украшения блюд. Здесь особенно часто используют фигурную нарезку специальными ножами, выемками.

Но разнообразнее всего можно нарезать, конечно, овощи и фрукты.

Толстыми пластинками, а также *крупными дольками* (на четвертинки) нарезают картофель и корнеплоды для тушения, запекания, варки. Пластинки режут на *брусочки* для жарки во фритюре, бульона, рассольника. Очень тонкие и длинные брусочки называются *соломкой.* Так режут картофель для жарки во фритюре, а корнеплоды – для борщей, щей, супов, маринадов. Нарезанная таким образом капуста называется – привычно – шинкованной.

Порезав поперек брусочки, мы получим *кубики,* или квадратики, (капусты) различной величины, для первых и вторых блюд, салатов, – пожалуй, это самая распространенная форма нарезки.

Кружочками для гарнира, тушеных блюд нарезают картофель и корнеплоды просто поперек. Если нужны особенно красивые кружочки, овощи сначала обрезают, придавая форму цилиндра. *Кольцами* и полукольцами нарезают лук для гарниров и салатов.

Звездочками, шестеренками, гребешками обычно нарезают морковь, петрушку, огурцы. Для этого по длине нарезаемого корнеплода (огурца) равномерно прорезают узкие бороздки; затем надо нарезать поперек.

Фрукты с плотной мякотью нарезаются аналогичным образом для десертов, салатов, выпечки, иногда для супов.

Салат, пряную зелень лучше не резать ножом, а порвать руками, чтобы не терять сок. Укроп, зеленый лук можно настричь и ножницами.

7. *Измельчение* — понятие более широкое, чем нарезка, которая обычно предшествует этому процессу. Измельчить можно все продукты, даже те, которые не могут быть нарезаны. Измельчать можно следующими способами:

а) путем *натирания* на различных терках измельчают корнеплоды, другие достаточно твердые овощи, фрукты, сыр;

б) способом *рубки* ножом, двумя ножами или специальной сечкой измельчают мясо (вместо прокручивания через мясорубку), капусту, лук, грибы.

«Какая же это будет грибная икра, если грибы попустить через мясорубку… грибы для икры нужно рубить тяпкой в деревянном корытце. Тогда и будет икра» (В. Солоухин. «Третья охота»);

в) *истолочь* в ступке можно чеснок, орехи, пряности; *размять*

толкушкой в пюре мягкие овощи и фрукты;

г) *протирая через сито,* можно не только измельчить пищевое сырье, но и избавиться от ненужных грубых частиц (кожуры, семян, волокон);

д) путем *пропускания через мясорубку* или процессор получают обычно мясной, рыбный, куриный и другие фарши; мясное пюре – очень нежный фарш – можно получить, отбивая кусок мяса молотком металлическим, рифленым или с шипами. Именно для этого предназначены такие молотки, ими нельзя отбивать куски мяса или птицы, предназначенные для жарки!

е) крупу, бобовые, орехи можно *перемолоть* в мельнице (они сейчас существуют не только как кофемолки), превратив в муку.

Несколько слов надо сказать об измельчении пряностей и пряных овощей. Давно придуманы чесноковыжималки, лукорезки, терочки для мускатного ореха и имбиря, мельнички для перца. Свежую пряную зелень режут как можно мельче. Сухую зелень лучше растереть в порошок и просеять. Имбирь можно измельчить также с помощью чесноковыжималки. Особое внимание – острым перцам (чили); стручки лучше разрезать в перчатках, удалять семена. После тщательно вымыть доску, нож, посуду, руки. Отдельные сорта перцев могут причинить ожоги!

8. Для ускорения приготовления продукта, улучшения его вкуса и сохранения внешнего вида применяются следующие *специальные приемы* — они не универсальны, так как имеют свои особенности для разных видов пищевого сырья.

Для мяса, птицы, рыбы, фаршей, некоторых овощей и фруктов, а также творога и сыра при подготовке к жаренью или запеканию применяют так называемое *защитное покрытие.* Это прежде всего панировка в муке, яйце, сухарях, орехах и пр.

Менее распространены *кляры* — жидкое тесто, в которое обмакивают кусочки продуктов при жарке во фритюре. Еще реже продукт (обычно большой кусок мяса) заворачивают в пласт теста; такое покрытие называется *пелюром.*

Крупные куски мяса, а иногда птицу шпигуют кусочками сала (шпика) и овощей, прокалывая мякоть. А также обвязывают нитками или шпагатом, чтобы сохранить форму при тушении, жаренье и варке. Повара приняли на вооружение и одноразовые шприцы: вместо традиционного шпигования (или наряду с ним) можно ввести в продукт маринад для большей сочности, что особенно хорошо для жаренья крупной птицы.

Порционные куски мяса отбивают деревянным молотком и делают поверхностные надрезы – карбование, чтобы мясо стало мягче и сохранило форму. Такие поверхностные надрезы делают и на тушке крупной костлявой рыбы – меньше будут

чувствоваться косточки. Большой кусок мяса тоже можно отбить, но не молотком, а скалкой, предварительно завернув кусок в полотенце. Скалкой же отбивают и кусок масла, когда его надо размягчить.

Тушки нежирной птицы, а иногда и рыбы (в эстонской, финской кухне) перед жареньем и запеканием обертывают тоненькими ломтиками сала, обвязывают. Эта операция называется бардированием, как и простая обвязка тушки.

Как уже говорилось, обвязывают перед тепловой обработкой не только птицу, но и некоторые овощи. Иногда для сохранения формы обвязывают крупные куски мяса, крупную рыбу. В этих случаях речь идет об *оформлении* блюда в значении *придания формы.*

К числу кулинарных приемов следует отнести и *фарширование.* Один его вид – заворачивание фарша в листья, тонкие ломтики мяса, птицы, филе рыбы, пласты теста. Другой – заполнение фаршем полостей (тушки птицы, рыбы), «карманов»-прорезей в крупных кусках мяса, пустотелых овощей (сладкого перца). Для фарширования специально подготавливают овощи, фрукты, вынимая из них мякоть; для холодного стола делают корзиночки из теста или хлеба и т. д.

Таково краткое описание работы кулинара, которая выполняется перед тепловой обработкой и не очень заметна для неопытного глаза. Операциям первичной и холодной обработки не уделяется достаточное внимание и в большинстве кулинарных рецептов.

На самом деле именно от этой предварительной работы во многом зависит результат – по-настоящему вкусное и красивое блюдо. Да и времени, и внимания эта работа часто требует больше, чем обработка тепловая (варка, жаренье и пр.). Поэтому в поваренных книгах надо обязательно находить разделы, главы – обычно вступительные, – где описаны подробно мытье, очистка, нарезка. Описание первых действий кулинара учитесь находить (и подчас расшифровывать!) в рецепте; не найдете – просмотрите другие рецепты блюд из аналогичных продуктов…

К сожалению, кулинарные ток-шоу и видеоматериалы тоже часто игнорируют первые стадии приготовления блюд: все продукты представлены в обработанном виде, даже нарезаны и измельчены. Кем и, главное, как – неизвестно. Работа эта кропотливая и не особо укладывается в формат телепередачи. Хотя обучение кулинарному мастерству надо начинать именно с нее, иначе о «школе кулинарного мастерства» говорить не стоит.

Талантливый повар артистичен. Даже такое рутинное занятие, как чистка и нарезка овощей, может в его исполнении

стать зрелищным. Каждому приходилось любоваться тончайшей ленточкой кожуры, срезаемой с картофелины; а с каким непостижимым проворством стучат ножи, кроша овощи и зелень… Быстрота и четкость – а значит, и красота движений достигаются практикой. Элементы игры делают легким и веселым и обучение, и доброе поварское ремесло.

…За несколько секунд виртуозно очистить яблоко. Настругать морковку так, как будто очиниваешь карандаш. Перебирая крупу, между делом создать из рассыпанных зернышек незамысловатый орнамент, рисунок. Почему бы и нет? Особенно пригодятся такие приемы при обучении детей кухонным премудростям!

Глава 15
Жарим-парим…

Горячее сыро не бывает.

Поговорка

Описание приемов и методов термической обработки продуктов. – Сравнительная таблица. – Комбинация приемов

Рассмотрев первичную и холодную обработку, переходим к третьей стадии приготовления, которую многие считают основной, так как за ней непосредственно следует результат. Мы уже знаем, что это не так: позади две стадии предварительные, а впереди, за тепловой, термической обработкой следует еще кое-что немаловажное, и только тогда блюдо окажется на столе.

Мы говорили об огромном значении для человека перехода от сырой пищи к термически обработанной, о легкости ее усвоения, о сложных процессах, приведших к возникновению и формированию кулинарии.

Способы тепловой обработки В. В. Похлебкин делил на две группы: **приготовление на открытом огне и приготовление в посуде.** Основной принцип разделения – контакт пищи с огнем непосредственный и через посуду.

Всего в русской (российской) кухне существуют 9 способов тепловой обработки. Это не значит, что они характерны именно для русской кухни. Под эту достаточно универсальную классификацию подпадают практически все известные в мировой кулинарии способы термической обработки и их комбинации.

Основные характеристики каждого способа:

время;

посуда;

термический (температурный) режим.

В зарубежной кухне нет определенного критерия, по которому разделяются способы приготовления, поэтому классификация достаточно непоследовательная – понятие способа заменяется методом или приемом: выпечка (объединенная с запеканием), жаренье, варка под давлением, варка паром, припускание, жаренье во фритюре; поширование, грилирование, варка; перемешивание на сковороде (?), тушение.

Перечень способов тепловой обработки в английской кухне,

например, таков: варка, поширование, варка на пару, тушение, брезирование, запекание в горшке, запекание, выпечка, грилирование, жаренье глубокое и поверхностное, приготовление в бумажном мешке, приготовление в СВЧ (V. Ceserani, R. Kinton. Practical Cookery. Fourth Edition, 1974).

При более подробном ознакомлении с основными способами вы поймете, почему приведенная в таблице классификация удобней и универсальней. Она хотя и не имеет такого великого значения, как таблица Менделеева, но поможет свободней ориентироваться в мире кулинарии и в кулинарных рецептах.

Первым шагом от употребления сырых, пусть и обработанных продуктов и самым древним способом стало, конечно, **запекание:**

1) запекание на углях (над углями) открытое;
2) запекание в золе открытое;
3) запекание в защитной оболочке закрытое;
4) запекание под крышкой закрытое.

Путем запекания можно готовить практически любые продукты. В быту иногда путают запекание на углях (над углями) с жареньем, так как при нем обычно образуется аппетитная корочка. Из-за древности этого способа приготовления в нас просыпается генетическая память! Не случайно нравится нам запах запеченного над огнем мяса, пробуждающий какие-то глубинные воспоминания. Не случайно нам нравится, особенно мужчинам, «жарить шашлыки». *Барбекю* — запекание над углями под открытым небом – неизменно пробуждает в них инстинкт охотника, приносящего добычу к очагу.

В *запекании над углями* используется два приема: *грилирования и верчения* и соответствующие приспособления (вертел – понятно для чего; гратар, рашпер, шпажки, а также обычные прутья).

К *открытому* относится *запекание,* например картошек в золе, – всем известное с детства. Открытым методом является *гратинирование,* или заколерование: быстрое запекание продукта, смазанного сверху соусом, сметаной или посыпанного тертым сыром, сахаром, иногда покрытого взбитыми белками. При этом поверхность должна зарумяниться, сыр расплавиться, а сахар карамелизоваться. Прием этот часто применяется как декоративный, цель его – в придании готовому блюду красивого вида и определенного вкусового оттенка. Интересна в качестве примера подача мороженого «запеченного»: брусок мороженого плотно обкладывается бисквитами и покрывается взбитыми с сахаром белками; затем буквально на пару минут его помещают в разогретую духовку до легкого подрумянивания.

Запекая над углями небольшие кусочки мяса, птицы, фрукты

и даже овощи, можно смазать их медом, сахарным сиропом с пряностями, для пикантного вкуса.

Защитная естественная оболочка, видимо, наиболее древний прием в запекании. Примером может служить неснятая шкура животного, кожа и чешуя рыбы и т. д. Правда, такой способ закрытого запекания сегодня вряд ли актуален. В походных условиях как изолирующую защитную оболочку можно использовать… глину. Ею обмазывают тушку птицы вместе с перьями или рыбину – непотрошеную, с чешуей – и закапывают под угли. Через некоторое время остается разбить оболочку, на которой останутся перья, кожа, чешуя…

Существует интересный способ запекания рыбы в домашней духовке: цельную, неповрежденную, непотрошеную рыбину укладываете на толстый слой крупной соли и толстым слоем соли покрываете сверху. Ставите в горячую духовку; когда соль сверху пожелтеет, вынимаете противень и разбиваете соляную корку, освобождая готовую рыбу, после чего добавляете пряности по вкусу.

И дома, и на природе хорошо использовать такую оболочку, как *крупные листья.* Поскольку они могут быть и не предназначены для еды (обычно сверху обгорают), то можно воспользоваться даже не особо съедобными, например лопухом. Но обычно берут капусту, шпинат, мангольд и т. п.

На сегодняшний день хорошей заменой естественных или иных покрытий является фольга, специальная бумага и пакеты для запекания. Современный способ *запекания в фольге* — принципиально иной, хотя не такой уж новый, сочетающий быстроту, удобство, хороший вкус и диетические свойства пищи. До изобретения этого метода издавна крупные куски мяса, птицу заворачивали в тесто. Однако эта процедура была трудоемкой, блюдо неэкономичным, так как оболочка редко была съедобной.

Понятно, что защитные оболочки могут иметь двоякое значение: служить только защитным покрытием от обгорания (глина, соль, грубое тесто) или сообщать особый вкус, дополнять блюдо (листья, сдобное тесто, измельченные овощи и др.).

В настоящее время сохранился способ закрытого *запекания под крышкой из теста* в керамической посуде. Такая лепешка из хорошего теста служит приятным дополнением к блюду. Вместо теста сам продукт в горшке (не горшок!) можно накрыть ломтями сухого хлеба. Получится запеченная корочка.

Запекание в обычной закрытой посуде в духовке не очень распространено – не дает эффектного вида; для получения румяной корочки в конце приготовления крышку следует снять.

Итак, при запекании можно варьировать: *посуду или защитное*

покрытие; температурный режим и в зависимости от него – время.

Внимание! Температура запекания не должна быть слишком низкой, так как при этом произойдет подсушивание или засушивание продукта, а это уже другая технология!

Хронологически уместно будет перейти к варке как ко второму известному способу тепловой обработки.

Варка – термическая обработка продукта в жидкости (кроме жиров и сахара) или на пару. Способов варки насчитывается около 12. Но все они могут быть разделены на две группы:

1. Способы *контактной варки,* когда продукт соприкасается с водой или паром, а посуда (емкость) – с огнем (нагреваемой поверхностью).

2. Способы *бесконтактной варки,* когда продукт, помещенный в емкость, не соприкасается с водой или паром, а посуда (емкость) – с нагреваемой поверхностью, – тем не менее тепловая обработка происходит!

В связи с простотой и доступностью более распространены контактные способы.

Это, прежде всего, *отваривание* в большой воде, при нормальном кипении. Так отваривают овощи, мясо для бульона, пельмени, макароны.

В небольшом количестве воды при слабом кипении совершается *припускание,* – когда необходимо, чтобы продукт максимально сохранил вкус и питательную ценность. Так часто готовят нежные продукты, например рыбу.

Когда нужен сам продукт, а отвар не используется, применяют *припускание паром:* жидкость наливают на дно кастрюли, а продукт кладут на перевернутую миску или в специальную сетку; он либо вовсе не соприкасается с жидкостью, либо чуть касается. Например, таким образом отваривают манты.

При *варке на пару* кастрюлю с кипящей водой обвязывают салфеткой, в нее помещают крупу или мелко нарезанные овощи, накрывают блюдцем. Таким способом удобно отварить рис, который получается особенно рассыпчатым. Никакого особенного инвентаря не требуется, хотя сейчас распространены универсальные специальные пароварки, в том числе электрические.

По степени нагрева варка может производиться *без кипения,* при *слабом, среднем, сильном* кипении, *под крышкой* и *в открытой* посуде. Длительная варка при слабом или среднем кипении с уменьшением количества жидкости называется *увариванием;* такая же варка, предпринятая для размягчения продукта, иногда до превращения его в пюре, называется *разваривание.* Повторная

варка – совершенно верно! – *перевариванием.* Обычно переваривают засахарившееся варенье. Не правда ли, это уже похоже на урок русского языка?

Есть еще прием *вываривания.* Выварить – значит путем варки максимально извлечь из продукта питательные вещества, после чего сам продукт как лишенный пищевой ценности не используется. Самый простой пример: вываренные в бульоне луковицу, морковку, букет приправ выбрасывают.

Для усовершенствования (но не упрощения) процесса варки изобретены кроме пароварки кастрюли-скороварки, тихо-варки. Вкуса приготовленных в них блюд они не изменяют, а уход за ними сложней, чем за обычной посудой, тем более что они электрические. О них говорилось в главе 8 «Между плитой и мойкой».

Понятно, что при разных способах варки один и тот же продукт будет иметь различные оттенки вкуса и консистенцию.

Разнообразие вариантов контактной варки достигается и сменой среды, то есть жидкости-основы, в которую помещается продукт. Как правило, варка никогда не происходит просто в воде. Как минимум это вода с добавлением соли, сахара, лаврового листа. Это могут быть и молоко, овощные и фруктовые соки, рассолы, – как правило, все жидкости в той или иной пропорции разбавляются водой. Рыбу, например, можете отварить в воде с добавлением крахмала, или молока, или огуречного рассола, причем методом припускания; овощи – с добавлением молока и т. д.

Молоко – не самая подходящая среда для варки, – крупа, например, в нем «заваривается» и варится очень долго. Поэтому, если задумано сварить молочный суп или что-либо в молоке, надо все ингредиенты сперва припустить в воде, а затем долить молоко и продолжить варку. Для каши крупу тоже нужно поварить в воде с последующей добавкой молока.

Интересен прием «двойной» варки (уже упоминались «двойные щи» Одоевского), который чаще используется для ухи. Но «высокая кухня» применяет этот прием для усиления, «удвоения» вкуса и аромата продуктов. Дело в том, что даже при щадящей варке (припускании или на пару) вкус и аромат частично утрачиваются. Но если сварить, скажем, овощи не в воде, а в отваре овощей, в ароматизированном овощном бульоне, результат будет куда лучше.

Для этой же цели, а также для подкисления используются соки, вино. Варка в подкисленной жидкости-основе не позволяет некоторым продуктам развариваться, терять форму. Недопустима кислота лишь при варке бобовых, некоторых овощей и картофеля,

который остается жестким. Но если картофель не должен развариться – например, для салата, – его лучше сварить в подкисленной воде.

Добавление в воду крахмала сделает продукт более нежным (он будет вариться в жиденьком киселе).

Среди необычных жидкостей-основ можно отметить квас, пиво, настой и отвар луковой шелухи, придающей мясу и птице вкус копченостей…

Для удобства некоторые данные о жидкостях-основах сведены в таблицу (см. приложение).

Таким образом, при варке можно варьировать: *жидкость-основу, посуду, режим кипения.* Температурой варки остается в основном температура кипения воды (незначительно изменить ее можно только под давлением – в скороварке). Время варки зависит от продукта и выбранного способа варки, а также от того, опускают продукт в холодную жидкость или кипяток.

Вот еще два примера кулинарных операций, которые относятся к варке, хотя это достаточно спорно.

Бланширование — быстрое, кратковременное обваривание (или просто ошпаривание) продукта, погружение его в кипяток на несколько секунд. Более долгое выдерживание в кипятке будет *отвариванием.* Применяется в следующих случаях:

• заменяет варку очень нежного пищевого сырья;

• предотвращает потерю соков, например в куске мяса, которое надо запечь или жарить (прием французских поваров);

• заменяет промывание холодной водой при первичной обработке, обеспечивая неплохую дезинфекцию. В этом качестве бланширование можно было бы рассматривать в предыдущей главе.

В еврейской национальной кухне есть интересный прием быстрого *обваривания* булочек в форме кольца перед выпеканием. Булочки, называемые багели, обвариваются в кипятке 15 секунд, что дольше бланширования. Из обваренного теста изготовляются и русские баранки.

Совершенно незачем выделять особый способ термической обработки *поширование,* как это делается в зарубежной кухне. Это всего лишь кулинарный прием, составляющий разновидность варки. Прием достаточно специфический и относящийся только к яйцам. *Поширование* — варка яиц либо в мелкой посуде (сковороде) в слое воды 1 см и более, либо в глубокой посуде, но с добавлением кислоты (уксус, лимонный сок); иногда прямо в супе или крепком бульоне. Продолжительность варки 3,5–4 минуты. Нельзя рисковать и разбивать яйцо прямо в кипяток. Надо аккуратно выпустить его на блюдечко и осторожно вылить в

воду, бульон. Поправить ложкой, чтобы не растекалось нитями, а белок обволакивал желток. Обычно яйцо-пашот уже готовое немного обравнивают по краям.

Приготовление беф-брезе ушло в прошлое: из-за сложности приготовления за него не берутся в домашней и редко в ресторанной кухне. Заключается оно в следующем. Мясо (мякоть говядины) отбить, скатать, плотно уложить в небольшую посуду (гусятницу, латку), в промежутки – овощи, залить не водой, а брезом, накрыть бумагой и крышкой. Поставить в духовку на 1 час; 3–4 раза перевернуть, доливая жидкость. Затем слить соус брез, 10–15 минут запекать в открытой посуде. Брез (по Е. Молоховец) – снятый с бульона жир, процеженный.

Очевидно, что здесь применяется комбинация кулинарных операций.

Приемы *бесконтактной варки* используют достаточно редко, а в домашней кухне почти никогда. Их недостаток – длительность приготовления, да и сооружение из кастрюль при отсутствии специальных приспособлений достаточно громоздкое. Продукт надо поместить в маленькую емкость, а ее – в большую, наполненную водой; большую емкость поставить на огонь, и это так называемая *водяная баня.* На водяной бане сейчас готовят дома разве что отвары лекарственных трав.

Паровая баня отличается от *водяной бани* тем, что крышкой накрывается не маленькая емкость, а большая. Малая же остается открытой.

Интересно, что предком паровой бани был сдвоенный котел алхимиков – так называемая «ванна Девы Марии». Он давал очень медленный нагрев. Так магическое искусство внесло свой вклад в кулинарию. От этого котла произошла французская «бен-мари» – широкая удлиненная емкость с крышкой, в которую наливают воду, ставят кастрюли, также плотно закрытые.

Родственно и варке, и тушению (о котором будем говорить далее) ныне почти утраченное томление – древний русский национальный способ приготовления, требующий не только специальной посуды, глубокой и толстостенной, но и особого очага – русской печи. Томление происходит при падающей температуре, так как печь постепенно остывает. Этот способ действительно неизвестен зарубежным кухням, где имеются очаги другого типа.

Никакое предварительное обжаривание не делается, и в этом состоит отличие от тушения. Еще одно отличие, приближающее томление к варке: томить можно не только твердые продукты, но и жидкости, например молоко, сливки. Томленое молоко осталось наиболее известным, хотя сейчас его называют

«топленым». Кстати, в словаре В. Даля говорится не «томить», а «топить» молоко, «кипятить его долго в вольном духу».

Кроме твердых продуктов и жидкостей томлением можно приготовить и каши и щи.

Сходный процесс приготовления используется в еврейской кухне. В силу религиозного запрета готовить пищу в субботу вечером пятницы готовят классическое еврейское блюдо: чолнт, или очень густой суп («два в одном»). Доведя блюдо до одной трети или половины готовности, кастрюлю ставят на так называемый блех. Это металлический или асбестовый лист, помещаемый на слабо нагретую конфорку (или горелку). На этом листе чолнт медленно готовится всю ночь.

Томление от медленной варки на слабом огне отличается именно температурным режимом: падающей, то есть убывающей температурой, что обеспечивает особый вкус блюд.

> Широкая медная обшивка камина блестела; от жарившейся птицы валил пар; на противне шипело сало; вертелы заводили между собой беседу, обращались с ласковыми словами к Кеню, который благоговейно поливал уполовником золотистые бока жирных гусей и крупных индюшек.
>
> *Э. Золя. Чрево Парижа*

Жаренье – один из девяти основных кулинарных процессов – приготовление любого продукта путем *нагревания в масле* или *парах масла в металлической посуде.*

В одном из словарей пришлось столкнуться с утверждением, что жаренье продуктов на противне или сковороде в духовке называется запеканием. Но вы уже знаете, что означают эти термины. Точность и определенность формулировок представляются необходимыми для того, чтобы не дезориентировать начинающих кулинаров. Это позволяет избежать известных ошибок в применении кулинарных приемов.

Существует **шесть** разновидностей жаренья, различаемых по вполне надежному критерию: соотношению масла и приготовляемого продукта.

Обжаривание	Продукта гораздо больше, чем масла
Поджаривание	
Пассерование	Продукта и масла примерно одинаковое количество
Жаренье в парах масла в духовке	Также требует немалого количества масла: птица целиком, баранья или свиная нога зажаривается в большой толстостенной посуде (например, гусятнице) или на противне, ее постоянно поливают жиром и соком, — очень трудоемкий процесс
Пряжение	Масла гораздо больше, чем продукта, иногда в несколько раз
Жаренье во фритюре	

Обжаривание делают для создания корочки на продукте, не более 2–3 минут, переворачивая – в основном это вспомогательная операция для последующего *поджаривания,* тушения и даже варки (среднеазиатские «жареные супы»).

Стоит чуть замешкаться, и процесс перейдет в следующую стадию – *поджаривание.* Жарят обычно изделия из фарша (котлеты, биточки) минут 10–15, переворачивая; мясо, рыбу, овощи. Особенно внимательными надо быть при жаренье печени, кальмаров: они бывают готовы практически уже при обжаривании, затем быстро твердеют и делаются сухими.

Пассерование — обжаривание на малом огне мелких кусочков продукта: лука, моркови, других овощей. Масла должно быть достаточно, посуда обычно глубокая, с толстым дном. Продукт не должен изменить цвет! Пассерование – чаще вспомогательный прием, так как не доводит продукт до полной готовности, но более ярко выявляет его вкус и запах. Пассерованными овощами заправляют супы, на их основе готовят соусы.

Пряжение — старинный русский вид жаренья, известный с XVI века. Продукты (любые, кроме блинов и оладьев) жарятся сразу в толстом слое масла до готовности. Недостатки пряжения – большой расход масла и необходимость специальной посуды (казанов, сотейников с толстым дном) – привели к тому, что этот вид жаренья применяется очень редко.

Жаренье во фритюре отличается от *пряжения* тем, что продукт не лежит на дне, а плавает в масле. Такое жаренье никогда не было свойственно русской кухне. Его особенность в том, что масла требуется не менее одного литра, его можно использовать неоднократно (чем иногда и злоупотребляют), его необходимо всякий раз фильтровать после жарки определенной порции продукта и остывания, снимая с остатка. Снять с остатка значит слить масло, не взбалтывая, оставляя немного на дне.

Во фритюре продукт сварится в жире за несколько минут.

Общее правило для всех видов жаренья – использование перекаленного масла, что рекомендуют опытные кулинары и на чем особенно настаивал В. В. Похлебкин. Они советуют перекалить масло следующим образом: перед тем как положить в сковороду или иную посуду продукт, нагреть масло на спокойном огне; когда появится дымок, бросить щепотку соли. Услышите треск – масло перекалилось. Можно бросить щепотку лука или других пряностей, – но их обязательно надо будет вынуть, так как они обуглятся. Хорошо также использовать смеси разных масел и жиров. Перекаленное масло не горит и не чадит. Так что не принимайте всерьез советы просто бросать щепотку соли в масло, чтобы не разбрызгивалось…

Другое условие – сухая поверхность продукта, который собираетесь жарить. Для этого применяют панировку, но она должна быть плотной. Либо куски, предназначенные для жарки, должны быть обсушены (салфетками, полотенцем). Обычно считают, что панировка – для румяной хрустящей корочки, но и та не получается, потому что панируют продукты кое-как. На самом деле панировку применяют в первую очередь для сохранения сочности продукта, и при ней, а также при обсушивании кусков не бывает брызг и чада… Иногда в кулинарных рецептах упоминают о том, что картофельные ломтики надо осушить полотенцем, но как-то невнятно, поэтому совету не очень и следуют, не понимая, для чего это. А ведь масло и вода – жидкости при жаренье несовместимые.

Внимание! Все продукты, изжаренные в большом количестве масла, особенно во фритюре, надо осушить на салфетке, чтобы удалить лишний жир. Проделать это надо быстро, чтобы жир не успел впитаться в продукт.

Несколько слов надо сказать о «жаренье без масла» на сковородах с тефлоновым или иным антипригарным покрытием. Вряд ли это можно считать жареньем, поскольку отсутствует масло. Скорее этот вид тепловой обработки можно отнести к запеканию.

Чтобы разнообразить жаренье, можно применять разные виды масла. Поскольку растительные масла в основном рафинированные да еще дезодорированные, не ждите особых различий от разных сортов. А вот если заменить растительное масло топленым сливочным (подходит не для всех видов жаренья!), свиным или гусиным жиром, вытопить сало из бекона – вкус обыкновенной жареной картошки будет каждый раз новым.

Кроме этого, можно выбрать разные виды панировки, из которых сухари наименее желательны. Здесь выбор большой: от толченых орехов до кокосовой стружки. Только сначала все равно

надо обвалять в муке.

Варьировать жаренье можно также выбором посуды – однако для каждого вида существует наилучший. Температурный режим можно изменять значительно, но температура не должна быть слишком низкой, иначе продукт впитает лишнее масло!

Тушение – способ сложной, комбинированной обработки, при которой продукт вначале обжаривается, а затем с добавлением воды в глубокой толстостенной посуде под крышкой медленно, не менее часа прогревается, часто до полного выпаривания воды. Тушить можно как на плите, так и в духовке.

От медленной варки тушение отличается *обязательным обжариванием* и добавлением какого-либо *кислого жидкого компонента:* уксуса, лимонного сока, вина, кваса, томата, сметаны. Этот компонент может быть добавлен дважды – с водой при начале тушения и вторично – в конце, после выкипания жидкости. Заправка специями и пряностями также производится в конце тушения, когда основной продукт, приобретая мягкость, становится довольно безвкусным.

Для тушения нужна посуда с толстым дном, лучше керамическая, с крышкой. При тушении в духовке крышку можно заменить лепешкой из теста. Тушат обычно твердые, жесткие продукты, нарезанные средними или крупными кусками, – мясо, птицу, овощи. Можно тушить и отдельные сорта рыбы, но меньшее время.

В этой главе до сих пор шла речь о самых разных способах тепловой обработки различных продуктов. Что касается всех видов теста, то основным способом его приготовления является выпекание. Означает этот очень древний способ: держать что-либо в печи, пока не будет готово, не испечется (по словарю В. Даля).

Выпечка, строго говоря, не относится к поварской деятельности, а является специальностью либо пекаря-хлебопека, либо кондитера. Поэтому о ней только упоминаем – это предмет отдельного разговора.

Итак, мы рассмотрели основные способы тепловой обработки: запекание, варка, томление, жаренье (обжаривание), пассерование, пряжение, жаренье во фритюре, жаренье в парах масла, тушение.

Обратите внимание, что в классической кулинарии существуют нормы, по которым определенные продукты (и блюда) готовятся определенными способами, методами. Но строгих рекомендаций дать нельзя, и почти любое пищевое сырье возможно приготовить, прибегая к любым способам как холодной, так и тепловой обработки. Известен придуманный лет сто

пятьдесят назад способ жаренья… масла. Это блюдо повергло бы в обморочное состояние современных диетологов: кусок масла надевали на вертел и подогревали над огнем, постоянно посыпая толчеными сухарями, орехами и пряностями, которые и впитывали тающее масло.

Следующим шагом, завершающим любой процесс тепловой обработки, В. В. Похлебкин считает *доведение до вкуса,* то есть добавление соли, других специй, пряностей, приправ. О пряностях и приправах В. В. Похлебкиным написана замечательная книга, которую можно настоятельно рекомендовать всем, интересующимся кулинарией.

Но доведение до вкуса все же не может быть выделено в отдельную стадию приготовления, а тем более тепловой обработки. И вот почему.

Во-первых, формирование желаемого вкуса начинается со стадии первичной обработки (например, замачивание), холодной обработки (маринование, измельчение и т. д.), продолжается в течение всего времени тепловой обработки.

Во-вторых, в блюдах холодного стола создание и доведение до вкуса заканчиваются на стадии холодной обработки.

Доведение до вкуса – неотъемлемая составляющая (как снятие пробы) каждого кулинарного процесса *на любой стадии приготовления,* заключающаяся в ряде последовательных действий. Поэтому неверно акцентировать эту стадию, относя по времени на окончание тепловой обработки, хотя именно тогда повар делает «последние штрихи», внося некоторые специи и пряности по технологии, принятой для определенного блюда – сообщая блюду новые дополнительные оттенки вкуса. Перед окончанием приготовления вносят, например, чеснок, зелень.

Несколько слов надо сказать о декоративном оформлении блюда и сервировке. Вообще-то эти действия не входят в процесс приготовления, вернее, выходят за его рамки. Но хороший кулинар никогда не позволит себе подать блюдо как попало, а постарается его украсить и подать вовремя, нужной температуры, не забудет соответствующие приправы.

В некоторых кулинарных книгах прямо в рецептах указываются варианты украшения, оформления блюда, порядок подачи, что нельзя считать недостатком. Может быть, вы подадите блюдо и по-другому, но такие советы пробудят вашу фантазию.

Приложение

Таблица 1

Вид	Время тепловой обработки	Посуда	Инвентарь	Температурный режим	Среда	Продукты с ограничением или без
Запекание						
1. Гриль на углях	Шашлыки, овощи — 15—20 мин. Тушка птицы, мясо куском — 0,5—1,5 ч.	Нет	Вертел, шпажки, решетка	Высокая температура	Нет	Все твердые продукты без ограничений
2. В золе	Овощи, яйца — 15—30 мин. Рыба — 20—30 мин. Птица — 1—1,5 ч.	Нет	Нет	То же	Нет	То же
3. В защитном покрытии	Мясо куском, крупная птица — 3—5 ч. Овощи, фрукты, фарш — 30—40 мин.	Нет	Фольга, бумага для запекания, листья и т. д.	То же	Нет	То же
4. Под крышкой	30 мин.—1,5 ч.	С толстым дном и стенками	Нет	То же	Нет	То же
Вид	**Время тепловой обработки**	**Посуда**	**Инвентарь**	**Температурный режим**	**Среда**	**Продукты с ограничением или без**
Варка						
1. Контактная						
А) Отваривание	Макароны — 10—15 мин. Крупа — 0,5—1 ч. Рыба — 20—30 мин. Мясо — 1—4 ч. Мясо-тестовые изделия — 20—30 мин. Овощи, фрукты — 20—40 мин. Бобовые — 2—2,5 ч.	Металлическая большая емкость, эмалированная, керамическая и т. д.	Нет	Температура кипения	Вода и др. жидкости в большом количестве	Быстроварные продукты
Б) Припускание	Рыба — 20—30 мин.	Низкая широкая кастрюля	Нет	То же	То же	То же
В) Припускание паром	Рыба — 20—30 мин. Овощи, фрукты — 20—40 мин.	Большая емкость, миска	Нет	То же	Вода	То же

Вид	Время тепловой обработки	Посуда	Инвентарь	Температурный режим	Среда	Продукты с ограничением или без
Г) На пару	Крупа — 30—40 мин. Рыба — 30—40 мин. Изделия из фарша, мяса, теста — 30—40 мин. Овощи, фрукты — 20—40 мин.	Средняя емкость	Салфетка	То же	Вода	В основном быстроварки продукты
Д) Бланширование	Несколько секунд (до 10)	Средняя или большая емкость	Дуршлаг или сито, сетка	То же	Вода	То же
Е) Брезирование	Около 1,5 ч.	Небольшая толстостенная емкость с крышкой	Бумага, салфетка	Выше температуры кипения воды	Брез	Мясо
Ж) Пошпирование	3—4 мин.	Скороворода или кастрюля	Чашка, пиала	Температура кипения	Вода, кислота	Яйца
2. Бесконтактная						
А) Водяная баня	От 30 мин.	Большая емкость и малая с крышкой	Нет	То же	Вода в большой емкости, в малой — любая жидкость	Все твердые продукты, нарезанные, блюда из яиц и круп

Вид	Время тепловой обработки	Посуда	Инвентарь	Температурный режим	Среда	Продукты с ограничением или без
Б) Паровая баня	1—6 ч.	Большая емкость с крышкой и малая	Нет	То же	Вода в большой емкости, в малой — любая жидкость или без нее	То же
Жаренье						
1. Обжаривание, поджаривание	2—3 мин. как вспомогательное, далее 10—15 мин. до готовности	Сковорода, сотейник	Салфетка для обсушивания	Высокая	Масло в небольшом количестве	Все твердые продукты, яйца, изделия из теста, часто в защитном покрытии
2. Пряжение	10—15 мин.	Сотейник с толстым дном, казан	То же	То же	Масла больше, чем продукта, слой не менее 1 см	Все твердые продукты, изделия из теста, кроме блинов и оладий
3. Пассерование — «варка в масле»	10—15 мин.	Сковорода, сотейник, глубокие с толстым дном	Нет	То же	Масла столько же, сколько продукта	Мелко нарезанные продукты

Вид	Время тепловой обработки	Посуда	Инвентарь	Температурный режим	Среда	Продукты с ограничением или без
4. Жаренье во фритюре	3—4 мин.	Глубокая металлическая посуда	Сетка, шумовка или дуршлаг	Очень высокая	Масла не менее 1—1,5 л	Мясо, птица, рыба, изделия из фарша, теста
5. Жаренье в парах масла	От 1,5 ч.	Глубокий противень, гусятница, латка	Ложка с длинной ручкой для полива	То же	Масло в большом количестве, сок продукта	Мясо куском, птица целиком
Томление	Несколько часов. Не требует вмешательства	Глубокая, толстостенная, с толстым дном	Русская печь, кастрюля-тиховарка	Падающая температура	Любая жидкость	Все твердые продукты без обжарки, жидкости, крупы, бобовые
Тушение	От 1 ч. Требует помешивания, доливания жидкости, добавления специй	Глубокая, с толстым дном и крышкой, лучше керамическая	Нет	Средняя температура	Любая жидкость с добавлением кислоты	Все твердые, жесткие, крупным, средним куском продукты

Таблица 2

Жидкости (основы) для варки

Жидкость (основа)	Продукты
Вода + специи (соль, сахар)	Все виды продуктов, включая крупы. Для бобовых специи — в конце варки
То же + пряности	Мясо, птица, рыба, овощи, фрукты
То же + крахмал	Рыба, птица, овощи
Вода + рассол	Мясо, рыба
Пиво, квас	Мясо (особенно свинина, ветчина), птица
Молоко	Крупы, овощи, рыба
Соки овощные, фруктовые	Мясо, птица, рыба
Отвары овощные, фруктовые	Рыба, овощи, фрукты, крупа, птица
Бульон, отвар рыбный	Рыба
Бульон из птицы	Птица, рыба
Бульон мясной	Мясо, птица, овощи, крупа

Глава 16
Расстаемся с предрассудками и заблуждениями…

Здоровый желудок не принимает дурную пищу, здоровый ум – дурные взгляды.

Уильям Хэзлитт

Происхождение предрассудков и заблуждений в области питания. – Примеры наиболее распространенных заблуждений. – Что необходимо для того, чтобы с ними расстаться

Уже упоминалось, что ни в одной области материальной культуры не существует столько предрассудков, как в области питания.

Существуют ли бесспорные истины в кулинарии? Вряд ли. Ведь даже утверждение о том, что еда должна быть вкусной и разнообразной, встречает множество возражений.

Что называется **предрассудком, заблуждением?** Это предубеждение, мнение, убеждение о деле, которое не довольно знаешь; мнение превратное или одностороннее, ложное. Такое толкование мы встречаем у В. Даля. Когда сознание воспринимает и воспроизводит реально существующий или воображаемый предмет, возникает *представление.*

Неправильное представление:

• о кулинарии в целом;

об отдельных продуктах и их свойствах,

о теориях и «системах» питания —

формирует не только предрассудки и заблуждения, но со временем порождает и **мифы** о питании. Обратите внимание: перед вами основные критерии, по которым можно классифицировать искажения объективной реальности и уход от нее…

Пищевые и кулинарные предрассудки и заблуждения, а также мифы проявляются в различных формах. Чаще всего это преувеличение или преуменьшение каких-то качеств продукта; придание ему несуществующих свойств; отрицание определенных свойств или сочетаний продуктов, методов приготовления,

неприятие «чужой» национальной кухни и т. п.

Очевидно, что тема тесно связана с темой диет и различных ограничений в питании, однако более целесообразно не объединять их, – с тем, чтобы привлечь более сосредоточенное внимание к отдельным проблемам, даже несколько повторяясь.

На первый взгляд, предрассудки связаны с *традициями и обычаями,* но это не совсем так. Традиции и обычаи проверены временем, на них-то как раз и можно полагаться при недостаточных знаниях. Существующие веками, часто непонятные и необъяснимые, традиции сегодня могут раскрываться с неожиданной стороны.

«Не вари ягненка в молоке матери его», – и кашрут в еврейской кухне строго разделяет мясную и молочную пищу. Но выясняется, что древние традиции вполне рациональны: кальций (в молоке) и железо (в мясе) вместе плохо усваиваются.

Русский обычай есть кашу с молоком (не варить крупу в молоке, так как плохо разваривается, а дополнять молоком), оказывается, улучшит не только вкус, но и усвоение, то есть такое сочетание сделает блюдо более полноценным, улучшит пищеварение.

Восприятие еды и всего, что с ней связано, глубоко индивидуально. Повышенный интерес к проблемам питания вызвал в современном обществе волну разнородной информации, нередко противоречивой, иногда попросту шарлатанской, но яркой, заметной, неожиданной. Источником заблуждений, предрассудков и мифов является, таким образом, недостаточная, неполная, односторонняя информированность людей. Недостаток у большинства из нас знаний не позволяет здраво оценить полученные сведения и самостоятельно организовать свое питание на достойном уровне.

Человек сегодня, даже не задаваясь вопросом, что и как он ест, интуитивно чувствует связь питания и с качеством жизни, и со здоровьем, и со временем понимает: с питанием что-то очень и очень не так. Начинаются поиски…

Первый и основной предрассудок, один из самых распространенных и укоренившихся в сознании: *вопросы питания должны решать только специалисты* — врачи-диетологи.

С этим можно согласиться только в случае назначения *лечебной* диеты, пусть даже рекомендуемой на длительный срок. При отсутствии тяжелой болезни участие врача в регламентации и организации питания представляется, мягко говоря, излишним.

В обыденной жизни нелепые попытки, скажем, ставить вам регулярно градусник или клизму, заставлять спать на правом

боку, поить лечебными отварами и т. п. вызвали бы у вас естественный протест: «Оставьте меня в покое, я здоров!» Сейчас забывают и народную мудрость: «Здоровье не лечат» и «Хороший повар стоит лекаря».

Не зря В.В. Похлебкин активно выступал против вмешательства врачей в кулинарию, в которой они мало что понимают. Оказывается, врачи появились на кухне после 1917 года. Во время Гражданской войны распространились эпидемические заболевания; врачи были мобилизованы не только на армейские кухни, но и во все точки общепита с целью следить за гигиеническими условиями. Затем последовали пробы пищи, врачи остались в общепите и постепенно, но неуклонно стали оказывать влияние на кулинарные процессы, и влияние достаточно авторитарное.

(Правда, в последние годы жесткая позиция врачей-диетологов несколько смягчилась, как и командный голос: «Да, есть надо все… Сало – можно… Мясо, хлеб, масло – и без них не обойтись»… Как будто это не было известно давным-давно без врачей!)

Но постоянное присутствие врачей на нашей кухне и анализ всего, что оказывается в нашей тарелке, породили **миф о рациональном питании – второй глобальный предрассудок.**

Название говорит само за себя. Рационализм – философское направление, которое признает во всем главенствующую роль исключительно разума. При этом опыту придается второстепенное значение, а в основе выводов лежат истины, очевидные сами по себе.

Разве такой «разумный» подход к питанию не вступает в конфликт с человеческой природой? Разве питание перестало быть одним из самых эмоционально насыщенных переживаний в жизни человека?

Кто-то возразит: как же древние высказывания о том, что лекарство должно быть едой, а еда – лекарством? Разве не означают они рациональное отношение к еде, рациональное питание? «Не будешь употреблять еду как лекарство, будешь употреблять лекарство как еду», – издавна люди подмечали, запоминали и использовали *свойства продуктов* и их сочетаний, влияние на здоровый и больной организм. Скрупулезные подсчеты количества отдельных веществ тогда были невозможны, а сегодня… увы, все равно не нужны.

Полезны знания о наличии и свойствах отдельных веществ, но не их *количестве.* «Употреблять еду как лекарство», – в первую очередь призыв к сдержанности, к умеренности в еде.

От системы рационального питания произошел и *рацион.*

Рацион сводится к набору определенных питательных веществ, необходимых в данный отрезок времени – день, неделю, месяц, год…

По общепринятым европейским и американским канонам рациональное питание должно обеспечивать процессы роста, нормальное физиологическое состояние и деятельность всех функциональных систем человеческого организма, – казалось бы, с этим трудно спорить. Рацион включает в себя пищу, сбалансированную по наличию калорий, микроэлементов, основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов). В разное время возникало превалирование отдельных составных элементов пищи. То предпочтение отдается витаминам, то жирам, то сложным углеводам. Уже много лет красной строкой выделяют балластные вещества. Это понятие появилось в теории «адекватного питания», разработанной академиком А. М. Уголевым. В. В. Похлебкин метко сравнивал такие характеристики питания и отдельных продуктов с анализом мочи.

Вначале надо бы обратить внимание на то, как определяются наличие и количественная величина тех или иных показателей.

Методы определения состава продуктов обычно применяются к кулинарно не обработанному пищевому сырью. Результаты механически переносятся на готовое блюдо из расчета закладки продуктов по рецепту. При этом не учитывают ни первичную обработку, ни вид термической обработки, ее продолжительность, степень влажности, уровень нагрева, взаимодействие продуктов между собой. Отсюда следуют выводы псевдонаучные, или попросту шарлатанские.

Сведения о тех или иных питательных веществах, «пищевой ценности» продуктов фрагментарно присутствуют во всех кулинарных сборниках и популярных изданиях по вопросам питания. Объединить их для того, чтобы внести поправочные коэффициенты в состав продуктов, невозможно. Единственный вариант: отслеживать состояние человека и происходящие в его организме физиологические процессы на момент каждого приема пищи и после, что абсурдно.

Воспользовавшись любым учебником по физиологии, ознакомьтесь с процессами пищеварения, которые связаны с очень многими факторами. Общий жизненный тонус, активность ферментов, биологический ритм, даже настроение, – не говоря уже о состоянии зубов и тщательности пережевывания, – от этого и многого другого зависят степень и качество усвоения пищи, а значит, количество не только полученных калорий, но и всех питательных веществ.

Вот еще пример заблуждений тех, кто занимается

скрупулезным подсчетом калорий.

В разных справочных таблицах различных изданий количество калорий, содержащихся в продуктах, *различно*. Так, обыкновенный сахар может насчитывать и 405,5 ккал, и 379 ккал; сливочное масло 752 ккал, 741,7 и 661 ккал; миндаль 237,4 ккал, 640 ккал и 598 ккал (допустим, в первом случае миндаль неочищенный, хотя в таком виде его никто не ест). В картофеле могут содержаться 85 ккал, 62,7 ккал, 80 ккал; соответственно углеводов – 14,25, 16,3 и 15,4 г[8]. Допустим, исследовались разные сорта картофеля, но какой именно сейчас едите вы – не узнаете, если только не будете ходить в лабораторию с каждой картофелиной.

Ваш рацион будет зависеть от того, какая книга или таблица попала вам в руки. Вам все еще хочется производить вычисления?

Или хочется просто поесть?

А чтобы было еще чем заняться, врачи-диетологи придумали новый показатель качества продуктов – *плотность питательного вещества,* обозначим ее ППВ.

Произвести надо следующие расчеты:

ППВ = Содержание определенного питательного вещества (1 мг) / Количество энергии в ккал (1000 ккал)

Вот вам дополнительный ориентир для выбора продуктов и составления меню! А для разных питательных веществ разработана *суммарная плотности* Нелегкий хлеб у господ диетологов. Пожалуй, такие расчеты не только испортят аппетит, но и займут больше времени, чем сам процесс еды с ее приготовлением.

Может быть, таков был замысел диетологов?

Еще одно важное условие: если учитывать количество калорий съеденных, то надо знать и об их фактическом расходовании, чем часто пренебрегают. Отсюда подсчет калорий становится вовсе бессмысленным. Таблицы расхода энергии весьма приблизительны, так как обмен веществ и расход энергии не только индивидуален у каждого человека, зависит от возраста, климата, состояния здоровья, но и включает в себя *три величины.* Это энергозатраты на: основной обмен – в состоянии покоя; усвоение пиши; работу – любую физическую и умственную деятельность.

Основной обмен для человека с массой тела в 70 кг составляет 1,17 ккал/мин. С учетом этого:

Бег со скоростью 8 км/ч 95 ккал/мин

Пилка дров 8 ккал/мин

Плавание 8,33 ккал/мин

Работа шахтера 3,5 ккал/мин

Отдых сидя 1,72 ккал/мин

Мытье пола 3,84 ккал/мин

Домашняя работа в среднем 3,71 ккал/мин

Мытье посуды 2,4 ккал/мин

(Еще один довод в пользу занятий кулинарией – они требуют немалых энергозатрат!)

Дополнительное занятие – озаботьтесь своими затратами энергии, с калькулятором и секундомером в руках подсчитайте, сколько калорий вам необходимо и что съеденное пойдет в излишки… Для сведения: питание с сильно сниженной энергоценностью (сплошные разгрузочные дни) называется *редуцированным.*

Покончив с калориями, рассмотрим некоторые фактические примеры того, что происходит в организме с отдельными полезными веществами.

Очень многие люди регулярно принимают лекарства, витамины, пищевые добавки, которые влияют на усвояемость пищи. Так, оральные контрацептивы *ухудшают усвоение* (или увеличивают расход) почти всех витаминов, содержащихся в продуктах.

У вас повышенная потребность в кальции, вы едите много молочных продуктов. Но при употреблении хлеба из муки грубого помола с отрубями кальций будет усваиваться плохо из-за большого количества балластных веществ. То же произойдет и с магнием. Кстати, кальций плохо усваивается из обезжиренных молочных продуктов.

Если вы любите крепкий черный чай, кофе и красное вино, то рано или поздно будете испытывать недостаток железа.

Диетологи обычно не рекомендуют людям среднего (и выше среднего) возраста включать в свое меню свиное сало, печень, яичный желток из-за высокого содержания *холестерина,* которым запугивают уже много лет. Придется вооружиться цифрами: в яичном желтке холестерина содержится 570 мг на 100 г, зато *лецитина* (вещества, предотвращающего накопление холестерина в крови) 2,5–3,5 %! В свином сале холестерина 125 мг на 100 г, а лецитина 50 мг на 100 г продукта. Высококалорийные жирные сливки являются тем не менее антисклеротическим продуктом, так как содержат *лецитин.* Не очень известен тот факт, что холестерин в основном вырабатывается в организме, и только $^1/_4$ —$^1/_5$ часть необходимого холестерина поступает с пищей. Более того, при бесхолестериновом питании организм резко увеличивает выработку собственного холестерина. Можно подумать, что это вещество только и служит для образования бляшек на стенках кровеносных сосудов. Но природа

распорядилась так, что холестерин поддерживает упругость тканей, входя в состав клеточных мембран; холестерин является источником образования желчных кислот, кортикостероидов, половых гормонов, витамина $Д_3$. У людей, принимающих лекарственные препараты для снижения уровня холестерина, отмечалось ухудшение памяти… У людей с превышением массы тела на 30 % умственные способности, скорость мышления, память выше на 28 %. Наверняка они не увлекаются бесхолестериновым питанием. Проверьте.

Но главное, пожалуй, в том, что усвоение и выработка холестерина (и многих других веществ!) весьма серьезно зависят от наследственного фактора. Воздействовать на свой унаследованный от предков тип обмена веществ почти так же безнадежно, как усилием воли изменить форму носа. Предположим, что вам удастся победить наследственность, но никто не знает, голова *какого* чудовища поднимется взамен отрубленной…

Практика и собственный жизненный опыт любого здравомыслящего человека показывают, что подход к питанию с удручающими таблицами и химическим анализом глубоко ошибочен. Знания о примерном составе продуктов, как и об их калорийности, безусловно, иногда нужны. Но эти знания должны лишь **примерно ориентировать** вас в выборе, место такой информации не более как… – цатое! Закрадывается крамольная мысль: может быть, все-таки наш организм – система саморегулируемая? И его не надо сбивать с толку, а прислушиваться к нему чаще, и он справится?..

Рациональное питание предусматривает и режим – время и количество приемов пищи в течение дня, иногда и энергоценность еды. Надо заметить, что здоровый организм вполне может устанавливать режим собственный. Различен он и в различных национальных кухнях, и в традициях разных народов.

Русская *выть* — время еды: перехватка (в семь утра), полдник (в одиннадцать часов); обед (в три часа пополудни); па-обед (в пять-шесть часов вечера); ужин (в восемь-девять часов вечера); паужин (в одиннадцать часов вечера). Очевидно, шестиразовое питание в России сложилось исторически.

Дробное питание примерно в одни и те же часы действительно необходимо организму. Поэтому в блокадном Ленинграде выживали по преимуществу те, кто способен был разделить крохи еды на три или хотя бы на два раза. После всех войн и социальных потрясений, среди которых не последнее место занял Октябрьский переворот, правильным стало считаться уже трехразовое питание: завтрак, обед и ужин. В отдельные

периоды ели просто тогда, когда было что есть.

Сегодня общие рекомендации диетологов о трех-четырехразовом питании с завтрака до ужина (с распределением энергоценности по 30 %, 15 %, 35 %, 20 % на один прием пищи) подходят не всем. В Западной Европе завтракают около 8 часов; миди (ланч) обычно в 12–13 часов; файф-о-клок в 17–18 часов; в 20 часов – обед. Во Франции иногда устраивают супэ (ночной ужин) около 24 часов.

В Китае принято трехразовое питание, то же на Балканах.

В Монголии пьют чай с молоком, маслом или салом в любое время дня; по энергоценности такой чай вполне заменяет прием пищи.

Врачи-диетологи настойчиво предостерегают от позднего ужина.

Но во многих странах с жарким климатом основной прием пищи переносится на вечер – более прохладное время. В Европе климат в основном умеренный, но в Скандинавии поздно вечером пьют чай с выпечкой и сладостями; вечером плотно обедают в Голландии. В Австрии ужин в 19 часов, после ужина (на ночь) – кофе, выпечка и сладости. Поздний ужин, да еще с макаронами, принят в Италии; около 21–22 часов ужинают в Испании и Португалии…

На самом деле сон после еды гораздо более физиологичен, чем физическая или умственная активность, – посмотрите, как ведут себя животные после еды! В. В. Похлебкин даже рекомендовал для крепкого сна съедать на ночь запеченный на сковородке репчатый лук с добавлением меда и манной крупы (три луковицы, 1–2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки меда).

Можно сделать вывод о том, что дробное питание (через два-три часа) сложилось исторически, а не является достижением современной диетологии. Более того, наши предки так питались *на самом деле,* а сегодня этот режим питания остается в стадии рекомендаций и благих пожеланий. Еда перед сном также не может считаться вредной.

Больше всего заблуждений, предрассудков и мифов человечество накопило по части «вредности» и «полезности» продуктов. Между тем способы, приемы и методы кулинарной обработки, которыми располагает современная мировая кухня, могут изменять не только вкус, но и свойства продуктов! Еда должна оцениваться только по критериям: «вкусно» и «невкусно», сугубо индивидуально.

«Все вредное – вкусно, а все вкусное – вредно! Почему?» Об этом недоуменно и обиженно вопрошает человечество лет эдак сто пятьдесят. До этого времени вопросы питания сводились к

двум:

• во-первых, как добыть еду,

• а во-вторых, когда еды в избытке, как сделать ее вкусной?

Что мы любим и от чего не в силах отказаться? О чем выражаемся ласкательно? Можно руку дать на отсечение, что, нырнув ночью в холодильник, вы потащите из него что-то… Если это не будет солененькое, сладенькое или копченькое, то это будет колбаса.

Общеизвестно, что сахару требуется среднему человеку на день граммов семьдесят, соли – 10–15 г. Не спешите отмерять ложками. Соль и сахар и так содержатся во многих продуктах, так что норму мы превышаем. А в организме существует баланс минеральных солей, не только натрия, но и калия, кальция, магния, нарушать который – значит напрашиваться на букет сердечно-сосудистых болезней.

Со сладким более-менее ясно: вызывает в организме выработку серотонина – «гормона счастья», снимает таким образом стресс, придает энергию…

В молоке кроме сахара содержится естественный транквилизатор – Л-триптофан, и это понятно: молоко – первая пища детеныша. Поэтому так неотразимы сладкие молочные лакомства, например мороженое, творожные пасхи, гурьевская каша… Молочного сахара – лактозы – в коровьем молоке, например, 4,7 %, что примерно соответствует одной чайной ложке на стакан…

С солью сложнее, ведь ее в больших количествах употребляет не только испорченный цивилизацией человек, но и дикие животные в природе. Опыты Алана Кима Джонсона (университет штата Айова) позволили сделать вывод, что соль – натуральный и самый доступный антидепрессант, который можно даже назвать наркотиком!

Жизнь зародилась в океане, но, выйдя на сушу и продвигаясь в глубь материков, организмы сохранили потребность в соли и своеобразную тягу к ней… И наши вкусовые рецепторы соответствующим образом на нее реагируют, считая соленую пищу – вкусной.

Копчености… уловив древесный дымок, мы поневоле ведем носом по ветру: костром пахнет… Просыпается глубинная первобытная память о первом очаге. Вяление и копчение – не с этих ли способов началась заготовка еды впрок? Может быть, поэтому вкус копченого большинство людей предпочтет вкусу соленого…

Копченые продукты, особенно рыба, сохраняют *все свойства сырых,* не прошедших тепловую обработку. По данным Научно-

исследовательского института питания, при *варке мяса* теряются от 10 до 25 % жиров и белков, от 20 до 40 % натрия, кальция, калия и магния; *при жаренье* от 10 до 30 % белков и жиров, от 10 до 25 % минеральных веществ. *Рыба* соответственно теряет *при варке* 10 % белков и жиров, от 35 до 60 % минеральных веществ; *при жаренье* – от 10 до 20 % белков и жиров, от 20 до 35 % минеральных веществ. Потери заметные! Но далеко не все будут есть сырую рыбу, а тем более мясо. Настоящие копчености – прекрасные деликатесы, от которых, может быть, следует отказаться разве что при серьезных проблемах со здоровьем.

Процесс холодного копчения – дело деликатное. После засола воздействие дыма продолжается много часов, а то и дней, придавая продукту особый вкус и аромат. Какой – зависит от пород древесной стружки, которая может быть и из орехового дерева, из ольхи, дуба, и из фруктовых деревьев, и с примесью можжевельника…

Но расторопные химики изобрели «жидкий дым», сведя тонкий процесс к быстрой процедуре обмакивания, обрызгивания, смачивания. И то, что получилось, действительно может оказаться отравой. Кстати, очень просто проверить, по-настоящему ли закопчен продукт или искусственно: надо нагреть кусочек (поварить или обжарить). В случае искусственной ароматизации вы почувствуете сильный и очень неприятный запах – не ошибетесь. Зачастую это можно объяснить передозировкой ароматизаторов…

Кроме того что именно *вкус* — основной критерий оценки качества еды и ее привлекательности, надо учесть следующее. **От зависимости, которая заложена в биологической природе человека и обусловлена генетически, избавиться нельзя.** Ведь этого же не произошло за миллионы лет эволюции!

Отказываясь от вкусненького (без всяких кавычек!), вы рискуете здоровьем не менее, чем превышая нормы соленого-сладкого и употребляя смертельные дозы колбасы.

Наконец подошли мы и к колбасе. Поистине, самый загадочный продукт нашей эпохи: все знают, из чего она делается, все знают, что есть ее нельзя, – и все едят. Секрет привлекательности колбасы кроется в другом. Объективно колбаса сделалась желанным продуктом в советские времена – ей просто не было альтернативы. На хлеб кроме нее и посредственного сыра положить было нечего. Не во всякой семье была возможность вместо колбасы употреблять нормальное мясо. Кроме того, можно говорить о вкусовых добавках – «улучшителях вкуса», – привычка к которым с детства формирует пищевую зависимость… Так что колбасу лучше заменять полноценным,

хорошо приготовленным мясом в том виде, чтобы его можно было использовать для привычных бутербродов.

> Огурец следует тонко нарезать, поперчить, полить уксусом, – а затем выбросить за ненадобностью.
>
> *Сэмюэль Джонсон*

Приведем еще несколько *примеров* распространенных заблуждений и предрассудков в отношении отдельных продуктов и их влияния на организм.

• Часто рекомендуют есть много сырых овощей и зелени. Но это возможно для людей со здоровым желудком. Если даже вы любите сырые овощи и не испытываете дискомфорта в области желудка при их употреблении, постарайтесь все же корнеплоды измельчать, заправлять растительным маслом, сметаной, соусами. Проблемы с пищеварительной системой – ешьте овощи отварные, тушеные, запеченные… Даже для салатов из сырых овощей корнеплоды (морковь, петрушку, сельдерей) лучше порезать тоненькими «ленточками» и несколько секунд бланшировать в кипятке, – они будут нежней и приятней на вкус, хотя останутся хрустящими… А вот небланшированные «ленточки», да еще заправленные острым соусом – тяжелый удар по желудку, да и жевать их будет трудновато. Лучше тогда натереть овощи на мелкой терке.

• Еще считают, что зелень (листовые овощи) надо есть прямо с грядки, наисвежайшими, иначе в них ничего полезного не останется. Но свежую зелень можно и нужно замораживать, только плотно упаковав и возможно быстрее, при очень низкой температуре. Замороженная зелень даже легче усваивается организмом, так как кристаллики льда несколько разрушают ее структуру.

• Вы слышали утверждение о том, что много витаминов содержится в картофельной кожуре, поэтому картошку надо запекать и есть неочищенной? Попробуйте взять кожицу помидора, сладкого перца, картофельную шелуху (все относятся к семейству пасленовых) и попытайтесь ее хотя бы разжевать. У вас вряд ли это получится. А что произойдет в желудке с этими пленками, напоминающими целлофан? Запекать картофель удобнее в кожуре, чтобы не разваливался, и выбирать пюре ложкой; перец для снятия кожицы можно слегка запечь, а помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, а затем в холодную воду. Салат из таких овощей гораздо приятнее.

• Считается, что белое мясо предпочтительней для полноценного питания, чем красное. На самом деле в красном

мясе (баранине, говядине, свинине) гораздо больше железа – 3–4 мг на 100 г, – нежели в белом – 1–2 мг на 100 г.

• Реклама и советы врачей-диетологов сделали свое дело: оливковое масло считают самым ценным из всех растительных масел. Эта популярность обусловлена распространением средиземноморской кухни во многих странах мира; в ней традиционно используется оливковое масло. Сама по себе такая кухня предлагает действительно вкусное и разнообразное питание. Но что такое особенное содержит оливковое масло? Ценность растительных масел определяется незаменимыми жирными кислотами (среди них линолевая), группой витаминоподобных веществ (витамин F). Они оптимизируют обмен веществ, холестериновый обмен, нормализуют состояние сосудов и повышают их эластичность, уменьшают риск язвенной болезни… Оливковое масло содержит всего 15 % линолевой кислоты, а подсолнечное – 56,5 %, кукурузное 48,9 %, соевое – 58,8 %. Мало в оливковом масле и токоферолов (витамин Е); фитостеринов в оливковом масле в 3 раза меньше, чем в кукурузном. Более ценно *нерафинированное* растительное масло.

Необходимая организму арахидоновая кислота содержится только в *животных жирах,* более всего ее в свином сале: небольшой ломтик сала обеспечивает дневную потребность организма.

Встречаются советы заменять сливочное масло и животные жиры маргарином – якобы он менее калориен, вырабатывается из растительных масел и не содержит холестерина. На самом деле калорийность маргарина примерно такая же, но сливочное масло гораздо более ценно для организма, так как содержит вещества, необходимые для нормальной работы сердца и сохранения памяти. А при употреблении маргарина в 5 раз снижается содержание в крови липопротеинов высокой плотности, которые отвечают за «полезный» холестерин. И вот, пока мы ели дешевый и «полезный» маргарин, во многих европейских странах всерьез поставлен вопрос о его запрете…

Поэтому полагайтесь на собственный вкус, используйте разные виды растительного масла и не отказывайтесь от сала и сливочного масла.

• «От мучного полнеют, поэтому оно вредно», – кто из нас не знаком с этой сентенцией? Однако вовсе не стоит отказываться от хлеба, потому что, во-первых, еда с хлебом или пирогами – славянская национальная традиция; многие национальные блюда и продукты (квашеная капуста, соленая рыба, щи) без хлеба просто невкусно есть.

Во-вторых, хлеб улучшает пищеварение и содержит много

полезных веществ.

Что касается макаронных изделий, то их не следует разваривать: классическая степень готовности «аль денте» – чуть твердоватые внутри. И есть с небольшим количеством масла, с овощной (и даже фруктовой) приправой, – вы не располнеете и даже можете похудеть!

А вообще макароны, как и хлеб, – источник углеводов, а значит, энергии.

• «Вредно жареное» – глубоко укоренившееся представление. Но на вопрос «Почему?» мало кто сможет ответить последовательно. Начнем с того, что (как уже упоминалось) многие даже путают жаренье с запеканием. Доводы противников жареного заключаются обычно в том, что такая пища всегда жирная, тяжела для пищеварения, содержит лишние калории, вызывает изжогу, отрыжку, повышает уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний…

Нахватавшись с молодых лет таких отрывочных сведений, среднестатистический человек уже не доискивается истины, а просто избегает «коварных» блюд или испытывает угрызения совести, позволяя себе аппетитную отбивную. А если он уже успел испортить желудок, то жареное ему перестает уже нравиться…

Оценим факты на самом что ни на есть среднем уровне простого едока, не обремененного медицинским образованием.

Как отмечал В. В. Похлебкин, такой способ тепловой обработки, как жаренье, никогда не был свойственен русской национальной кухне. Русская печь не приспособлена для жаренья, и его применяли в основном повара-иностранцы, отнюдь не в народной кухне. Почти все жареные блюда, включая котлеты, заимствованы, но впоследствии хорошо освоены. Наши предки не были привычны к жареному, и мы генетически не очень расположены…

Как нет плохих продуктов, а есть плохие повара, так не может быть плохой технологии приготовления, если ее соблюдать. Жаренье – одна из таких технологий, и во многих видах национальной кухни чуть ли не основная (индийская кухня, турецкая кухня).

О способах тепловой обработки говорилось буквально в предыдущей главе! Но не лишне будет остановиться на ошибках. Так, в рецептах предписывают продукт *«обвалять в муке»* (сухарях). Обваливают, не представляя результата. Кое-как прилипшая мука отваливается на сковороде и горит отдельно от котлеты или рыбы. По-настоящему жареного блюда не получилось. Тогда как надо было *запанировать* котлетку плотно; несколько раз перевернув, обсушив, стряхнуть лишнее.

В телевизионных кулинарных программах показывают «мастер-класс»: льют масло на сковороду (крупный план!) и, не дождавшись, пока оно хоть растечется, плюхают продукт. Что же удивляться, когда хозяйка сперва высыпает на раскаленную сковороду лук, а затем добавляет масло! (Примеры не придуманы.)

Правильно поджаренная пища вкусна и полезна (потому что вкусна!), и никто от нее не откажется. «Жареного» не хочется тем, у кого проблемы с пищеварением, а кому хочется – на здоровье! Что касается жиров, то они просто должны быть натуральными. Если не нарушать правила жарки, продукт не впитает лишний жир.

• Кухня славянских народов не допускает приготовление смешанных блюд из мяса, птицы с рыбой. Поэтому такое сочетание является для многих неприемлемым, а между тем оно даже вкусно. На Тайване, например, известен «суп трех принцев» из курицы, свинины, макрели и креветок. Более современные и географически более близкие нам блюда финнов включают мясо, рыбу и молоко; эстонцев – рыбу, свиное сало и молоко.

• Существует предубеждение, что грибы нельзя есть сырыми, они нуждаются в тепловой обработке или должны быть ферментированы (засол). Между тем молодые шампиньоны вкусны в сыром виде. Западноевропейская кухня (в частности, немецкая кухня) предлагает салаты с сырыми шампиньонами, сбрызнутыми лимонным соком.

• «Вместо обычной варки лучше готовить в скороварке и пароварке». Действительно, при использовании скороварки сокращается время приготовления, пища получается более мягкой и нежной. Но есть мнение, что в этом случае подвергаются нежелательным изменениям *белки,* которые тяжело усваиваются.

Что касается пароварки, то надо учитывать изменения вкуса, которые неизбежно сопровождают изменение технологии. Иначе говоря, заменяя обычную варку, или тушение, или жаренье приготовлением на пару, вы получите совершенно другое блюдо. Казалось бы, очень удобно готовить в пароварке овощи. Но если есть подозрение на присутствие нитратов (а оно обычно есть!), лучше предпочесть обычную варку (отваривание), а отвар вылить…

• Распространено грустное заблуждение о том, что при помощи «полезных» продуктов можно значительно продлить свою жизнь. Проведите сами несложный подсчет. В СМИ и Интернете сейчас появляются некие цифры: систематически употребляя горький шоколад и красное вино, оливковое масло и грецкие орехи, чеснок и свежевыжатые соки и т. д., в каждом случае

можно увеличить продолжительность жизни на 2–3—5 лет (цифры условны!).

Составив список таких продуктов, суммируйте годы и убедитесь, что результат как-то уже может зашкалить за черту обычного срока, отведенного человеку… Иными словами, не надо преувеличивать значение «правильного» питания для долголетия. Долгожители встречаются не только традиционно на Кавказе, но и в России (чаще долгожительницы). Они питались в основном скудно и однообразно: хлеб, картошка, капуста, прочие небогатые овощи российской глубинки; мясо, сало – не так уж часто. Пили чай, молоко, квас, самогон. Попросту еда их была той же, что у дедов и прадедов. Можно предположить, что жизнь их была бы еще длинней, питайся они морепродуктами, оливковым маслом, соей и пр. Но в том-то и дело, что вряд ли. Чтобы не сбивать генетический механизм долголетия, надо употреблять в пищу в основном то же, что ели предки. Нарушая этот принцип, вероятно, можно прожить достаточно долго, но не благодаря тому, а вопреки…

Вильям Васильевич Похлебкин (1923–2000) всю жизнь питался умеренно, но разнообразно, предпочитая традиционную, национальную кухню. До последних дней сохранял феноменальную работоспособность и хорошее для своего возраста здоровье. Смерть его была насильственной.

Народный художник СССР Борис Ефимов родился 15 (28) сентября 1900 года; скончался 1 октября 2008 года – на 109-м году жизни! Всю жизнь активно трудился, любил вкусно поесть, не исключая мяса, пряностей, вина. Оба они не придерживались никаких диет или «систем» питания, руководствуясь собственным аппетитом и вкусами…

Частных примеров множество, вы их и сами постоянно встречаете. Но надо отметить еще два заблуждения, которые серьезно мешают жить. Они относятся к разным категориям людей, но объединяет их один путь к избавлению!

Еще одно заблуждение:

• «Трудно научиться хорошо готовить». В предыдущих и последующих главах много подсказок, как найти правильный подход к обучению кулинарии. Важно понять, что запоминание кулинарных рецептов дает вам так же мало, как запоминание иностранных слов без знания алфавита, произношения, без составления фраз. Объясниться можно, – *готовить со словарем нельзя.*

Кулинарные издания, телевизионные кулинарные шоу и многочисленные сайты в Интернете часто напоминают показ моделей «от кутюр», но практической пользы от них немного.

Легко дается та наука, к которой найден правильный подход. Спортсмены знают, как важен правильный подход к снаряду…

• «Я умею готовить». Как ни странно, такое заблуждение встречается нередко. Именовать ли его излишней самоуверенностью? Иногда даже проявление интереса к приготовлению еды уже считают умением готовить! Об этом упоминал и В. В. Похлебкин: сварить макароны, суп из консервов, пожарить полуфабрикаты или яичницу с колбасой – вот к чему сводится «умение»! Воспользоваться подробным рецептом – уже высший пилотаж! Опытные хозяйки годами готовят с десяток дежурных блюд…

Небольшое отступление, оно же пример: один знакомый готовил довольно регулярно, но с маниакальной настойчивостью во все блюда пихал неимоверное количество томатной пасты, за что получил прозвище «гастрит в томате». Он тосковал по омлету – не пышному, легкому, нежно-желтому – а тому белесому, толстому, резиновому, из порошково-яичной болтушки с мукой, которым радовали нас больницы, детсады… Удивляться нечему, поскольку его мама была поваром советского общепита. Удивительней другое: и сам он, и его друзья считали, что он умеет готовить, в то время как он не умел даже есть… Остается винить во всем плохо воспитанный, плохо развитый вкус – субъективный фактор, и низкий уровень кулинарной культуры – фактор объективный. В других главах об этом уже говорили, но эти темы поистине неисчерпаемы…

На самом деле в кулинарии всегда есть чему учиться!

Что же делать, чтобы не попадать под влияние стереотипов?

Помните, что **каким бы авторитетным ни казалось чье-то мнение, всегда найдется противоположное.**

Необходимо критическое отношение к потоку информации: **не принимайте на веру никакие советы или открытия, будь они даже сенсационными.** Ищите в них общие места и противоречия (в 99 случаях из 100 вы их найдете!)

А если не захотите тратить на это время (что тоже правильно!), **обращайтесь к традициям, к национальной кухне, наиболее вам близкой.** Другой вариант: прислушайтесь к собственному организму, внимательно относитесь к своим пищевым привычкам и пристрастиям, ни в коем случае не «ломая» их.

Удовольствие от еды, удовлетворенность и хорошее самочувствие означают, что питание ваше полноценно.

От содержания в продукте питательных веществ, витаминов, минералов и прочего до того, что после приготовления еды получит и усвоит ваш организм – большая дистанция. Поэтому

садитесь за стол не с таблицами и калькулятором, а с нормальным аппетитом.

Единственный надежный критерий оценки «полезности» еды – ее приятный, неповторимый и неповторяемый, богатый вкус и аромат!

Глава 17
Самая неблагодарная тема, или романс диетолога

И всюду сласти роковые,
И от жиров защиты нет…

(Романс диетолога) С. Довлатов. Записные книжки

Исторически сложившиеся теории питания. – Доктрины в области «рационального питания» и их несостоятельность. – Опасные психологические приемы. – Традиционные принципы полноценного питания

К этой теме страшновато даже приближаться, чтобы не смыло волной рекомендаций, советов, методик, рецептов, систем, предостережений, обвинений, разоблачений, показаний очевидцев, и т. д., и т. п.

Зажмурившись, начнем и попытаемся удержаться на небольшом островке, именуемом «здравый смысл».

Диетические страсти, пришедшие на смену гастрономическим удовольствиям, посетили нас сравнительно недавно.

За всю историю человечества существовали всего три глобальные всеохватывающие **теории питания.**

До XVIII века сохраняла позиции **античная теория питания,** не предполагавшая никаких ограничений: есть можно (и нужно) было все, что есть, в любом виде и в любое время. Определенные продукты предписывались только больным: бульоны, вино, сухари, бисквиты и пр. Может быть, эти специальные указания и легли в основу диетического (лечебного) питания. В последующие годы принципы питания претерпели мало изменений.

В начале XX века образовалась теория **идеального питания** очищенными продуктами: рафинированное масло, сахар, очищенные крупы, бульоны, вытяжки, эссенции и пр. Предполагалось в скором времени заменить традиционную пищу приемом таблеток и дистиллированной водой. В конце XIX века химик-органик П. Бертло предполагал, что уже к 2000 году обед будет состоять из нескольких таблеток – азотистые вещества, жиры, сахар и ароматизаторы.

С того времени качество еды стали оценивать не по вкусу, а по «полезности» – явление негативное и первый шаг к «рациональному» питанию.

Второе последствие: преобладание очищенных продуктов, с чем безуспешно борются в наши дни.

Третье: «таблеточное» питание настигло-таки нас сегодня. Пищевые добавки, БАДы (биологические активные добавки), витаминные препараты, заменители сахара и соли прочно укоренились в жизни.

Критерий «полезности» остался и тогда, когда цивилизованный мир в 80-х годах XX века с легкой руки академика А. М. Уголева увлекся **теорией адекватного питания.** Теперь еда должна содержать жиры, белки, углеводы, витамины, минералы и балластные вещества.

Можно считать названные теории *глобальными,* потому что они не преследовали иной цели, как обеспечить жизнедеятельность человека и утолить голод. Прочие же теории возникли как бы внутри их, образуя системы питания с серьезными ограничениями.

Герберт Шелтон – автор **теории раздельного питания,** не придерживаясь режима, считает, однако, что раздельно надо есть:

1) продукты, богатые белками;

2) продукты, богатые углеводами;

3) прочие (?), то есть грибы, жиры, некоторые овощи, орехи.

Продукты разделяются с учетом среды, необходимой для их переваривания: соответственно кислотной, щелочной или нейтральной. Ясно, что эта теория носит надуманный характер, хотя бы потому, что человек всегда питался и питается смешанной пищей. Из национальных традиций, пожалуй, только еврейские обычаи (требования кашрута) предусматривают разделение мясной и молочной пищи, что определено религией. Но система Шелтона, по крайней мере, не приносит вреда, если еда не будет однообразной.

Вегетарианство как система питания известна с античных времен (его придерживался Пифагор), но широкое распространение получило в Англии около 160–170 лет назад, откуда пришло в Европу и Россию. В основу вегетарианства как искусственной системы (не обусловленной религиозными, историческими, климатическими факторами) был положен морально-этический принцип: «я никого не ем». Вегетарианство поддерживается до настоящего времени и официальной, и нетрадиционной медициной, периодически объявляющей, что мясо вредно. Строгое вегетарианство запрещает любую животную пищу, считая основой питания сырые фрукты и овощи. Ово– и

лактовегетарианство допускают соответственно употребление яиц и молочных продуктов.

К вегетарианцам тесно примыкают *сыроеды.* Эта теория хоть и позволяет употреблять сырые белковые продукты, но все же основная пища сыроедов состоит из фруктов, овощей, ягод, орехов, размоченного или пророщенного зерна, меда. Можно себе представить, насколько они перегружают желудочно-кишечный тракт, а следовательно, другие системы организма.

Почему-то многие «теоретики» питания считают необходимым нагружать плохо перевариваемыми веществами пищеварительную систему, забывая о том, что она имеет свойство изнашиваться…

Врач Бирхер Беннер предпочел «свежую растительную пищу», не обработанную термически, то есть «сохранившую Энергию Солнца». Интуитивно он подошел к тому, что такая пища содержит витамины и клетчатку (об этом почти ничего не было известно в начале XX века).

Поль Брегг и его последователи (в частности, Г. Шаталова и проф. Ю. Николаев) придерживались системы питания с вегетарианской направленностью (много сырых овощей и фруктов, ограничение соли, мясных продуктов, отказ от сахара) и лечебным голоданием. При этом Г. Шаталова пропагандировала теорию о питании «атмосферным азотом» (!) и «структурированной водой». Она же рекомендовала пережевывать пишу, совершая от 50 до 200 жевательных движений; витамины получать только в естественном виде, исключая витаминные добавки.

Как видно из примеров, распространенные теории питания достаточно спорные, а некоторые даже не нуждаются в комментариях по причине вздорности.

Среди многих рекомендаций есть и вполне здравые, но попробуйте их распознать, если на одну полезную приходится десяток шарлатанских. Чтобы не запутаться, пора обратиться к *историческому опыту.*

Изучать прошлое всегда полезно – не с тем, чтобы неразумно перенести его в наши дни, а для применения с учетом современных условий. Ведь то, что существовало тысячелетиями и сохранилось до сих пор, – будь то обычаи, традиции, рецепты блюд – прошло испытание временем и уже поэтому заслуживает внимания.

Какие же системы регламентированного питания сложились исторически – в частности, в России?

Прежде всего это – постный стол. Для христиан в течение года установлены четыре продолжительных поста и постные дни

(среда и пятница) в течение остального времени, всего около 216 дней. Возникновение запрета на мясную пищу связано в первую очередь с климатическими условиями Средиземноморья, где возникло христианство. Там большую часть года отсутствовали условия для хранения мяса и жиров. Жарким климатом объясняется запрет на свинину, например у иудеев и мусульман. В странах Средиземноморья жизнедеятельность человека вполне обеспечивалась растительными продуктами: рисом, овощами, фруктами, маслинами, орехами. Когда христианство распространилось на севере, в том числе в России, запреты остались, но постный стол изменился, употреблялись различные каши, грибы, ягоды, ограниченно – рыба.

В целом постный стол можно рассматривать только в сочетании со скоромным, и к нему мы еще вернемся. Интересно отметить, что очень многим народам присущ и освящен религией обычай не только постов, но и праздников чревоугодия, праздников-пиршеств. У славян – Рождество, Масленица, у тюркских народов – Байрам; евреям в праздник Пу-рим предписано не только вкусно поесть, но и как следует выпить.

Ах, диета, ни то нельзя, ни это!..

Из разговоров, подслушанных на кухне

Очевидно, когда еды мало, удовольствие от нее присутствует, а о диетах, системах, теориях питания говорить не приходится. Значит, проблемы с пищевым поведением возникают в первую очередь во время избытка пищи и ее разнообразия.

Давайте определим некоторые важные понятия, чтобы в дальнейшем не смешивать их и не подменять одно другим.

Самое простое определение диеты – когда ешь не то, что хочешь, не ешь сколько хочешь и когда хочешь. Другими словами, ограничение количества пищи – диета; состава и количества пищи – диета; ограничение вынужденное – диета и отчасти добровольное – тоже диета.

Применение к отдельному человеку опыта и мудрости человечества, знаний о продуктах для сохранения и улучшения его здоровья и продления жизни – тоже диета!

В XIX – начале XX века диета определялась как пищевой режим, устанавливаемый для *здоровых* и *больных* с учетом возраста, профессии, климата, телосложения и других факторов. Диета больных разделялась на *укрепляющую* и *ограниченную*.

Усложненные отношения человека с едой можно отобразить в следующей схеме:

Диета со знаком «+». Полноценное питание	Диета со знаком «–». Погрешности в питании		Диета нулевая «0». Полное голодание
	Чрезмерное питание	Недостаточное питание	
Рационы лечебного питания Питание беременных и кормящих женщин Питание детей и подростков Питание пожилых людей Питание в экстремальных условиях адекватное	Злоупотребление отдельными продуктами при нормальном употреблении других Переедание систематическое общее	«Мусорное» питание, фастфуд Питание малообеспеченных слоев населения Питание в экстремальных условиях неадекватное Питание с жесткими ограничениями (обычно для снижения веса)	

Все существующие пищевые режимы укладываются в эту схему. По способам регулирования можно выделить следующие **диеты:**

со *строгим режимом питания* (количество и время приемов пищи);

• с ограничением *состава питательных веществ* (видов продуктов);

с ограничением *количества питательных веществ;*

с ограничением *приемов кулинарной обработки* и применением специальных методов обработки.

Чаще в диетах сочетаются все эти способы с преобладанием одного-двух.

Выбор продуктов, определение их количества и временной режим – три кита, на которых держится диетическое питание.

Когда говорят о диетах, чаще всего имеют в виду диеты для похудения. «Я на диете» – слова, сопровождающие отказ от булочек, мороженого, конфет, а иногда и от супа, и от горячего блюда. Кажется неправдоподобным, что лет сорок назад человек после санатория просто обязан был поправиться на пару-тройку килограммов, а не просто поправить здоровье. Иначе – что же это за санаторий? Что за лечение?

Классических лечебных диет около пятнадцати. К ожирению относится только одна из них, а именно 8-я. Такова утвержденная Институтом питания *номенклатура диетических столов.*

Лечебных диет столько, сколько видов болезней. А должно их быть столько, сколько людей, так как если каждый человек неповторим, то и питание его должно быть индивидуально – конечно, в идеале. На сегодняшний день даже те диеты и системы питания, которые заявлены как индивидуальные, основаны на какой-либо группе диет. Поэтому только *сам человек* способен определить свой рацион.

В мире насчитывают около 28 тысяч диет – в основном направленных на снижение веса. Нет необходимости в примерах, а классификация уже приведена.

Разграничим понятия **диеты, системы питания** и **кухни.**

Диета — система питания, применяемая в течение определенного времени, со строго регламентированным пищевым режимом и ограничением состава продуктов и/или количества продуктов.

Система питания — существующее на протяжении длительного времени пищевое поведение, обусловленное потребностями отдельного человека; характеризуется устойчивостью выбора продуктов и методов их обработки.

Кухня в комплексном понимании – это набор пищевого сырья, подвергаемого кулинарной обработке с целью получения блюд определенной композиции, желаемых вкусовых свойств. Понятие «кухня» может употребляться в более узком смысле, применительно к каждому человеку, если она носит достаточно стабильный характер.

Естественно, что любая *система питания* использует различную *кухню.*

Разделение диет и систем питания по каким-либо критериям носит в известной степени надуманный характер, но без учета основных их особенностей, сходства и различия нельзя говорить о преимуществах и недостатках, а тем более выбрать наиболее подходящую.

Давайте оговоримся: есть диета и Диета с большой буквы, потому что назначается, как говорят врачи, «по жизненным показаниям». Выбор скромный – есть немного, плохо и невкусно, но жить либо есть что и сколько хочешь, но сильно страдать и очень скоро перестать есть вообще…

В более легких случаях организм неплохо чувствует, что ему не надо пытаться усвоить, а с чем он готов смириться ради нашей слабости к вкусненькому. Та еда, которая не нужна, обычно и не вызывает аппетита. Человеку с больным желудком не хочется

острого или кислого, а если хочется – достаточно съесть совсем немного, – желание пропадет. То же у «печеночников»: как бы соблазнительно ни пахло жареное кушанье, они могут съесть немного, не торопясь. Самочувствие подскажет, что на сегодня хватит. Сразу не объедитесь – плохо не будет. Об этом в народе говорят: «сбить охотку», то есть съесть немного, если очень хочется. Прислушивайтесь к своему организму и не доводите себя до болезни или ее обострения.

Что касается здоровых организмов, то главный наш противник отнюдь не еда, а *аппетит*…

Аппетит и голод – «две большие разницы». Понятие «аппетит» более принадлежит кулинарии, а «голод» – физиологии. Когда человек испытывает не аппетит, а именно голод, он неразборчив в еде. Утолив голод, человек зачастую сохраняет аппетит: хочется съесть что-нибудь вкусное, пикантное, сладкое. Это объясняется тем, что здоровый организм стремится

• во-первых, создать запасы основных питательных веществ;

• во-вторых, обеспечить биологическую потребность в витаминах, витаминоподобных веществах, минеральных солях и прочем, что содержится в еде в очень малых количествах;

• в-третьих, указать на дефицит таких веществ;

• в-четвертых, получить удовольствие от еды, ощутить комфортное состояние, успокоение, связанное с едой, что можно назвать компенсаторной функцией еды.

Графически понятия можно изобразить так:

Именно поэтому так трудно «заесть» аппетит какой-нибудь ерундой вроде сырых овощей!

Не будем затрагивать случаи патологического аппетита,

который наблюдается и при телесных, и при душевных заболеваниях, и даже под воздействием наркотиков… Речь идет о нормальном, но повышенном аппетите. Преодолеть спонтанность пищевого поведения, внезапный аппетит может только сам человек, делая сознательный выбор. Спонтанность не будет иметь последствий, если во время появления аппетита или голода окажется доступным нужный объект.

Простой пример: вы голодны и пробегаете мимо палатки с хот-догами. Очень хочется тут же перекусить. Поддадитесь требованиям желудка – съедите лишнее и вредное. Но если вы усилием воли преодолеете себя и доберетесь до дома, а в холодильнике найдутся хотя бы вчерашние щи – все в порядке.

Есть проблемы с лишним весом? Старайтесь есть не тогда, когда чувствуете *аппетит,* а когда чувствуете *голод* — попросту, когда вы готовы есть что угодно. С аппетитом сложней: придется съесть то, чего требует организм, но совсем немного. Для преодоления *аппетита* необходимы:

1) серьезные волевые усилия;

2) основная и дополнительные мотивации (о них пойдет речь дальше).

Сегодня приняты различные определения *питания* — того, к которому нас призывают не только диетологи, но и – увы! – шарлатаны от диетологии.

«Здоровое»

«Сбалансированное»

«Рациональное» – самые распространенные и общие названия

«Полезное»

«Правильное»

По каким критериям оцениваются качества питания и его особенности?

К сожалению, все по тем же: калорийность (всемерно уменьшаемая!), содержание белков-жиров-углеводов-витаминов-ми-нералов-пищевых волокон и пугала последних десятилетий – холестерина.

У Дж. Даррелла в книге «Моя семья и другие звери» есть строки о самодельной лодке, которую назвали «Бутл-Толстогузый»: «…Бутл со скоростью, удивительной для его габаритов, опрокинулся вверх дном…Лесли… отправился спасать свое детище. Весь остаток утра он отпиливал от мачты кусок за куском, пока лодка не перестала переворачиваться».

Невольно возникает ассоциация с нашим организмом, которому так трудно удерживаться на плаву из-за того, что его постоянно кренит в разные стороны. Мы ежедневно слушаем различные противоречивые рекомендации, изменяем питание и

раскачиваем свою лодку. Отсюда вывод: призывая нас к сбалансированному или иначе именуемому питанию, нас *вынуждают выйти из равновесия.*

Заменяйте ужин соответствующим выражением лица!

Ведро воды заменяет стакан сметаны

Из разговоров, подслушанных на кухне

Если большинство диет и систем питания преследуют цель снижения веса и удержания его в желаемой норме, то как похудеть, не утратив радости жизни и уважения к себе?

Однозначного ответа на этот вопрос нет.

У желудка, к сожалению, болезненная чувствительность. Но ей не следует подчиняться, а нужно использовать ее в своих интересах.

Диету можно применять с радостью, добровольно, легко с ней мириться, – но это случается нечасто.

Диету можно вынужденно терпеть, испытывая дискомфорт с градацией от легкой неудовлетворенности до депрессии, – эта ситуация чревата тяжелыми последствиями.

Когда врачи нам дают рекомендации по питанию или назначают лечебные диеты, они уделяют много внимания тому, когда, что и сколько мы должны есть, но редко подсказывают, как почувствовать себя психологически более комфортно, как создать нужный душевный настрой. Мало того, не жалеют нас врачи и не щадят, применяя прямо-таки шоковые методы! Мало того что мы вздрагиваем от слов «ожирение», «тучность», «лишние килограммы», так нам еще предлагают каждый день смотреть на шмат сала (желательно на 2–3 кг) и представлять его где-то в области талии… Кто забыл, где талия, пусть применяется к любому месту по выбору! Или советуют прикрепить к дверце холодильника свою фотографию в самом неприглядном виде, – то есть в наиболее бесформенном… Хотя гораздо полезней повесить на холодильник таблицы меры и веса продуктов и пусть даже сведения об их калорийности!

В борьбу за похудение давно вступили психотерапевты. Вот два примера психотренинга для желающих похудеть.

Упражнение 1. Представьте, что в одной руке у вас какая-то любимая вами еда (банально, но это бутерброд с колбасой или кусок торта), а в другой руке – что-то очень противное (врач настаивает на дохлой крысе). И два этих предмета вы соединяете легким движением… Уже не хочется есть?

Перейдем к упражнению 2. Взяли в левую руку вкусный

кусочек, откусили и тщательно прожевали. И – нет-нет, не проглотили, – а выплюнули в правую руку и переложили в пакетик. Вас уже тошнит?

Ну вот самое безобидное: смешать салат, суп, второе блюдо и компот в одной тарелке и хлебать ложкой…

Остановитесь. Подобные манипуляции и опыты над человеческой психикой допустимы, наверное, только при смертельном риске, связанном с перееданием! Мотивация для похудения должна быть предельно серьезной, чтобы допустить применение столь варварских методов.

Задумайтесь, насколько опасно вызывать у человека отвращение к пище, к самому процессу питания – самому естественному и жизненно важному физиологическому процессу. Насколько известно, никто не пытался использовать как метод контрацепции формирование отвращения к сексу. Удовольствие от еды – одна из основных радостей жизни и один из показателей качества жизни.

Сейчас мы вплотную подходим к одной из проблем пищевого поведения. Существуют в основном две категории людей. Одни, переживая тревогу, страх, находясь в сложном положении, «заедают стресс», что тонко подметили еще И. Ильф и Е. Петров: «Однажды вечером он вернулся домой с искаженным лицом. Молча он полез в буфет, достал оттуда цельную холодную курицу и, расхаживая по комнате, съел ее всю. Сделав это, он снова открыл буфет, вынул цельное кольцо краковской колбасы весом ровно в полкило, сел на стул и, остекленело глядя в одну точку, медленно сжевал все полкило….

– Почему же ты так много ешь?

– Мне надо развлечься… мне страшно» («Золотой теленок»).

Другим же людям, что называется, кусок в горло не лезет. И такая ситуация представляется гораздо более опасной и повышает риск развития психосоматических заболеваний – язвы желудка и кое-чего посерьезней… Смерть известной актрисы Анны С. может служить примером. 48-летняя женщина в течение года пережила несколько тяжелых событий, наверняка их не «заедая». В одном из интервью она говорила, что до 17 часов ее желудок не воспринимает ничего, кроме кофе. Результат – быстро развившийся рак желудка. Кто опровергнет?

Но все-таки клеймят психологи и диетологи тех, кто привык «заедать стресс»! Нет, пусть они живут с этим стрессом, глотают транквилизаторы с антидепрессантами, но боже упаси объесться шоколадом! Правда, существует еще русский способ: «накатить» пару стаканов водки…

Какой врач или целый научно-исследовательский институт

смогут определить, что окажется вреднее для человека – лишний килограмм (пусть даже пять!) веса или последствия длящегося стресса?

Представляется, что единственное вмешательство психолога в вопросы питания может заключаться в *воспитании воли.* Когда человек действительно нуждается в ограничении питания, нужна сильная воля и осознание того, что ему никто не поможет, кроме него самого.

Оставим проблемную шоковую терапию. Немногим лучше рекомендации питаться вареным рисом без соли, кефиром, безвкусными листовыми овощами и прочими «диетическими» «полезными» блюдами, противными на вкус большинства людей. Причем никто не задумывается, как сделать «полезную» пищу вкусной, – до этого нет дела горе-диетологам! (Кстати, сколько ни повторяй, что еда вкусная, как это пытаются иногда делать, вкусней она не становится.) Для человека такое питание – стресс, причем серьезный и обычно длительный. Уже существует диагноз: невроз правильного питания. Результат – человек впадает в депрессию.

Напрашивается вывод: один из основных принципов современной диетологии – чтобы еда была невкусной и однообразной. Много не съешь! Но аппетит от такой еды не проходит, а усиливается. У человека появляется чувство неудовлетворенности качеством своей жизни, а затем и собой.

И. Ильф и Е. Петров, будучи наблюдательны, писали еще, что холодные яйца всмятку – еда очень невкусная, и хороший, веселый человек есть ее не станет. Это они не пробовали, скажем, вареную брокколи без соли…

Бесспорно, существуют тяжелые болезни, которые требуют известной коррекции питания: без соли, без сахара, с ограничением белком и т. д. В этих случаях задача диетолога определить ограничения, а далее он *бессилен.* Задача же хорошего повара – и такую еду приготовить вкусно, используя разнообразные пряности, приправы и специи. При этом **чем более ограничен выбор сырья и технологии, тем богаче должна быть фантазия повара, выше и тоньше его изобретательность.**

Определим питание, подходящее для любого более-менее здорового человека как полноценное. Установим основные показатели его оценки: свежесть, вкус и разнообразие. И научимся разумно относиться к еде, выбирать и готовить хоть что-то по своему вкусу.

Мы уже говорили о развитии вкуса. Ваша еда должна нравиться именно вам, чтобы вы ели с удовольствием.

Свежесть продуктов – обязательное условие. Самое лучшее, когда пища приготовлена только что, но приходится считаться с недостатком времени и готовить иногда на 2–3 дня. О сохранении еды вы уже читали в главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты».

Хороший *вкус* — единственный критерий оценки качества пищи. Вкусная еда – значит полезная и *полноценная.* Нет надобности даже вводить требование *разнообразия.*

Однообразная еда, какой бы она ни была любимой или предпочитаемой, скоро перестает быть вкусной – надоест. Неприедаемых же блюд, как уже не раз говорилось, очень и очень немного. Разнообразие означает, что вы будете есть и мясо, и рыбу, и овощи-фрукты в различных сочетаниях, обязательно с пряностями и приправами, в горячем и холодном виде, соленые, квашеные, печеные, жареные и вареные…

Считается, что невкусная «диетическая» еда должна быть красивой, чтобы компенсировать свои недостатки. Спорное утверждение. Визуальная составляющая аппетита имеет большое значение, но на один раз: разочаровавшись во вкусе, вторично вы не клюнете на внешний эффект.

Таким образом, налицо прямая связь между вкусом пищи и ее усвоением, то есть количеством и составом полезных веществ, которые сможет извлечь из нее организм.

– А это… мясо-то где?

– Насколько мне известно, мясную породу кабачков еще не вывели.

Из разговоров, подслушанных на кухне

К сожалению, надо признать: в современной жизни *полноценное* питание – это все-таки *ограниченное* питание, по крайней мере количественно.

Какие ограничения человеческий организм воспринимает более спокойно? Какая система питания наиболее физиологична, воздействует мягко и способна обеспечить здоровье и трудоспособность человека в течение длительного времени? Логично отдать предпочтение наиболее древней системе, насчитывающей не одно тысячелетие; склонность к ней определена генетически, хотим мы этого или нет. Эта древняя система питания – сочетание постного и скоромного стола. Она существует в виде традиционных постов и имеет немалые преимущества, особенно в России среди христианского населения. Исключительно постным столом всегда пользовались в монастырях. Но не должны были соблюдать пост больные,

престарелые люди, дети. Находим у В. Даля: «Болящего пост Богу не угоден»…

Потихоньку, исподволь мы подошли к сути одной из старейших *систем полноценного питания* и некоторым практическим советам.

Ее *особенности* и *преимущества:*

многовековые традиции;

• разнообразие пищевого сырья;

• в ее основе лежит русская национальная и региональная кухня;

• состав продуктов, ассортимент блюд, технологии приготовления сложились исторически;

• она предусматривает обязательное употребление жидких горячих блюд (супы, похлебки);

• широко использует ферментированные продукты (квас, соленья);

• постные дни (среда, пятница) могут использоваться в качестве разгрузочных (оздоровительных) дней;

• в отличие от обычных разгрузочных дней в постные дни можно употреблять вкусную еду, не ограничиваясь одним-двумя продуктами;

• есть дополнительная мотивация для самоограничения в питании во время поста (по религиозным убеждениям).

Недостатки (такие же, как у любого ограниченного питания):

• такое питание не должно бесконтрольно применяться больными, детьми, беременными и кормящими женщинами, однако критерий оценки – только хорошее самочувствие;

• приходится мириться с принудительным ассортиментом продуктов и блюд в дни постные.

• иное (не христианское) вероисповедание – не препятствие для использования такой системы. Все религии признают ограничения в питании по желанию и одобряют сдержанность в еде.

В постные дни запрещены: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, растительные и животные жиры. Во время длительных постов растительное масло, вино, иногда рыба разрешены в субботу и воскресенье. В строгий пост запрещались овощи красного цвета (цвет крови) – морковь, свекла, позже томаты.

Вот что можно предложить из блюд простых, доступных, быстро приготавливаемых: щи, суп грибной, суп гороховый, рассольник, постный борщ; капусту квашеную с отварным или печеным картофелем; любую кашу с овощами; самое простое – тюрю с квасом. Хорошо, если супчик вы съедите дважды в день.

Из сладкого – чай с вареньем, кисель, компот, по воскресеньям – постные пироги. (Масло нельзя, но не пытайтесь кашу есть просто так, без овощей, грибов или фруктов – невкусно и вредно).

Все эти блюда приятные; сочетания продуктов вы можете выбрать по своему предпочтению. Главное, не ограничивайтесь сырыми овощами, фруктами; надо обязательно съедать что-нибудь горячее, даже летом. Облегчить работу желудка могут:

• ферментированные продукты (в них пищевые вещества уже частично подверглись переработке);

• измельчение, протирание продуктов (превращение их в пюре);

• применение специй и пряностей по вашему вкусу.

Нелишне напомнить, что квас должен быть домашним, а не бутилированным длительного хранения. Недопустимы синтетические напитки. Опасны маринованные овощи и фрукты, так как содержащийся в них уксус убивает ферменты и полезную микрофлору.

Длительные посты переходящие, о них можно узнать в ежегодных православных календарях.

Те, кто испытал на себе, оценили преимущества такого питания. Похудеете вы или нет, зависит от вашей умеренности в еде. Но вряд ли прибавите в весе.

Современное меню дней скоромных затруднений не вызовет.

Отметим, что некорректно противопоставлять *вегетарианство* постным и разгрузочным дням, так как вегетарианство – образ жизни, и срок его использования измеряется не днями. Разница между постным столом и разгрузочными днями представлена в таблице (см. приложение).

Разгрузочные дни широко пропагандируются современной медициной, причем применяются они не только для снижения веса. Людям с ограничениями в питании по болезни такие дни (по существу, одно-двухдневная строгая диета) позволяют вывести ненужные вещества и восполнить недостаток нужных. Правильнее было бы называть эти дни хотя бы оздоровительными, потому что у некоторых само название вызывает раздражение: «Я не самосвал, чтобы меня разгружали».

Но, как их ни называй, такие дни – серьезная «встряска» для организма просто потому, что нарушает привычки питания. Кроме того, проводятся они на основе какого-либо одного продукта (монодиета). О приятном вкусе разрешенной в это время еды говорить не приходится – диетологи об этом не заботятся.

Кто пытался соблюдать разгрузочные дни (оздоровительные), знает, насколько это тяжело. Утешает сознание того, что завтра

можно будет наверстать упущенное. Так зачастую и происходит. Будет ли толк от такого оздоровительного дня? Попробуйте поступить иначе.

Совет первый. Выберите по возможности для такого дня свой любимый продукт, который без усилий сможете есть в течение всего дня. Пусть это будут ваши любимые фрукты или овощи (1–2 вида), творог или кефир, каша. Количество определите сразу и разделите на порции.

Совет второй. Не увлекайтесь сырыми фруктами и овощами. Их лучше запечь, отварить. Если все же предпочтете сырые – натрите на терке.

Совет третий. Используйте в качестве добавок приправы, специи и пряности, которые вам нравятся, пусть даже в самых необычных сочетаниях. Придавайте продуктам любимые вкусовые и ароматические акценты. Многие диетологи считают, что использование таких добавок повышает аппетит, и не рекомендуют их…

Предположим, вам предстоит яблочный разгрузочный день. Из 1,5 кг яблок большую часть запеките! Ешьте понемногу, посыпая корицей, имбирем, если хотите, даже перцем. Используйте ложку-другую варенья на сорбите, ксилите; немного йогурта, лучше замороженного. Так же ешьте тертые яблоки. Если вы выбрали «день кефира», не пейте его просто так. Разделив на несколько порций, одну заправьте чесноком, красным перцем; в другую мелко покрошите небольшой огурец; третью заправьте несколькими перышками зеленого лука и т. д. Кефир должен настояться. Используйте заменители соли в небольшом количестве. Один-два черных сухарика тоже не нарушат ваш разгрузочный день.

Аналогичным образом поступайте с любыми продуктами для разгрузочного дня. Съеденная вами в течение дня еда не должна быть безвкусной, однообразной; вы должны перенести этот день легко, не испортив настроение себе и окружающим.

Обратите внимание! Эти и последующие советы предназначены скорее для желающих похудеть. К строгим лечебным диетам их следует применять осмотрительно…

Совет четвертый. Примерно раз в две недели наряду с разгрузочными можно устраивать «нагрузочный» день. Тот, кто считает, что он не самосвал, может назвать этот день по-своему. В такой день ешьте что хотите, сколько хотите. К вашему удивлению, вы убедитесь, что съели не так уж много, зато успокоились: оказывается, вам доступна любая еда!

Совет пятый, повседневный. Откажитесь от российской (ну, не только российской…) манеры обязательно пить чай (кофе) «с чем-

нибудь», пусть даже это какой-нибудь фрукт! Привычка «жевать-запивать» обязательно сыграет с вами злую шутку. Сжуете слишком много за день, да и такая запиваемая еда не что иное, как заурядная сухомятка.

Хорошо, если холодильник у вас почти пустой. Хотя это трудно себе представить, если у вас проблемы с лишним весом.

Представим более реальную ситуацию: холодильник набит продуктами – консервы, нарезки, джемы, соленья… А вы не можете удержаться и покупаете почти каждый день, что приглянулось. Специально для вас:

Совет шестой (самый интересный). Попробуйте провести такой опыт. Составьте список всех запасов, включая муку, крупу, макароны и содержимое холодильника. По результатам ревизии прикиньте, что вы сможете из этого приготовить. Вначале, пока запасов много, ассортимент блюд будет богатый. Дальше – победнее. Разрешите себе покупать только хлеб, – да и то, если есть мука, лучше ее использовать и что-то испечь, – и молоко, например. Доедайте свои запасы упорно, даже если в последние дни придется питаться сухариками с вареньем, запивая все кипятком…

Поступив так, вы разом решите целых *шесть проблем*-.

избавитесь от залежавшихся запасов;

• разовьете свою находчивость и кулинарную изобретательность;

• приобретете неоценимый опыт по составлению рецептов новых блюд;

• наведете приличную экономию;

• научитесь управлять своим аппетитом;

• потеряете килограммы, которые казались вам лишними.

Постарайтесь, чтобы ваши домашние поучаствовали в эксперименте. Если категорически отказываются, неплохо бы им на пару недель поехать отдохнуть…

Далее дайте себе зарок не покупать лишние продукты! Обратитесь еще раз к главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты» и воспользуйтесь рекомендациями.

Из нашего небольшого обзора можно сделать основные *выводы:*

Любые ограничения в питании должны иметь серьезные причины и оцениваться не только с положительной, но и с отрицательной стороны.

Ограничения в питании, выраженные диетой или системой питания, должны быть приемлемы именно для данного человека, то есть определяться индивидуально с участием его самого.

Ограничения в питании не должны обеднять вкусовые достоинства пищи, а максимально сохранять положительное эмоциональное восприятие еды.

Приложение

Таблица 1

Продукты	Постный стол	Разгрузочные дни
Мясо	Исключается	Иногда, в отварном виде
Рыба	В праздничные дни или в нестрогий пост	То же
Продукты	**Постный стол**	**Разгрузочные дни**
Молоко и молочные продукты	Исключаются	Молочные, творожные, кефирные дни
Яйца	То же	Исключаются
Зерновые, бобовые	Можно	Исключаются
Жиры растительные	Исключаются почти всегда, допустимы в субботу, воскресенье и праздники	Применяются очень редко
Овощи, фрукты	Да, кроме томатов, моркови	Да, в сыром, отварном и печеном виде
Сухофрукты, орехи	Да, умеренно	Умеренно, компотный день
Пряности	Да	Умеренно, так как могут повышать аппетит
Чай, кофе, квас	Обычно чай, квас	Обычно чай, в том числе и из трав
Первичная обработка	Обычная	Обычная
Холодная обработка	Обычная, измельчение	Допускается измельчение
Термическая обработка	Все виды (любая), кроме жаренья и тушения	Преимущественно отваривание и запекание

Блюда постного стола

Квас хлебный домашний

Примерно 2 буханки черного хлеба нарезать ломтиками, высушить в духовке, сухари должны подрумяниться. Получится около 1 кг сухарей.

Залить их в эмалированной кастрюле (ведре) 5 л кипятка, тепло закутать и оставить на 12–24 часа. Процедить через марлю или сито, добавить 2 стакана сахара, $^1/_2$ кубика дрожжей, разболтанных с добавлением 1 ст. ложки муки. Оставить в тепле на 6–7 часов. Разлить по бутылкам (не пластиковым), в каждую положить 2–4 изюминки, плотно закупорить и выдержать в холодильнике 5 дней.

Хорошо использовать солодовый экстракт, который применять в соответствии с рекомендациями на этикетке.

Квас из ржаной муки

Муку развести водой до густоты сметаны, растереть и заварить крутым кипятком при помешивании. Пропорции произвольные, но должен получиться жидкий кисель.

Закутать. Когда остынет до комнатной температуры или чуть теплее, влить дрожжи, разболтанные с сахаром и мукой (немного). Оставить на один-два дня в теплом месте. Иногда перемешивать. Если сахара мало, добавить по вкусу.

Процедить и разлить по бутылкам, как обычный квас.

Редька с квасом

2 редьки очистить, натереть на мелкой терке, растереть с солью, можно добавить по вкусу сахар. Залить квасом – 2 стакана. Растительное масло, 3 ст. ложки, можно добавить, если позволяет пост.

Тюря с квашеной капустой

Квашеную капусту отжать, если надо, порезать мельче, смешать с черными сухариками или просто черным хлебом, нарезанным кубиками, растительным маслом (если позволяет пост), тертым хреном, мелко нарезанным луком, посолить, развести квасом. Пропорции по вкусу – от очень густой тюри до жидкой, как суп.

Щи кислые с грибами

Около 0,5 кг квашеной капусты отжать, 2 луковицы, 1 морковь мелко нарезать (можно без моркови), 2–3 картофелины нарезать брусочками, 15–20 шт. сухих грибов, замоченных предварительно на 2–4 часа, отварить, откинуть на сито, порезать. В грибной отвар опустить овощи, грибы, посолить и варить до готовности овощей, добавив лавровый лист, черный перец горошком, сахар по вкусу. Если позволяет пост, морковь, лук и отваренные грибы предварительно можно обжарить в 2–3 ст. ложках растительного масла.

Суп гороховый «зеленый»

Мелко нарезать луковицу и морковку, 1 небольшой зеленый (или другого цвета) сладкий перец. Можно добавить немного цветной капусты, залить водой и варить до готовности овощей.

Посолить, добавить большую банку зеленого горошка с жидкостью (немного жидкости оставить). Довести до кипения, заправить 1–2 ст. ложками муки, разведенной в жидкости от горошка, снова довести до кипения. Этот суп не надо пропускать через блендер; с мучной заправкой суп не покажется «жидким» и «водянистым». Вместо консервированного можно использовать замороженный зеленый горошек, только варить его надо с остальными овощами, не размораживая.

Пирог-луковник

Замесить тесто из 5 стаканов муки, 2 стаканов теплой воды, 30 г дрожжей, щепотки соли. Дать подойти. Раскатать тонкие лепешки, испечь на листах (противнях). Сложить, переслаивая мелко нарезанным и обжаренным луком (8 луковиц, $^3/_4$ стакана растительного масла), запечь в духовке в течение 10–15 минут.

Оладьи постные

30 г дрожжей развести в 1,5 стакана воды, замесить тесто из 2 стаканов муки, 1 ст. ложки сахара, щепотки соли. Когда поднимется, жарить оладьи, смазывая сковороду растительным маслом. Тесто не перемешивать, чтобы не осело! Подавать с медом, вареньем.

Яблоки с изюмом и орехами

Из яблок, не очищая, вынуть сердцевину, не прорезая до конца. Серединки заполнить промытым изюмом с сахаром и орехами. На дно сковороды налить немного воды, поставить яблоки в духовку. Чтобы не потрескались, наколоть вилкой. Пропорции произвольные.

Глава 18
О домашних пирогах и… Хлебе

Только и варила, что хлебы пекла.

У нашей матушки все печево, а есть нечего.

Пословицы

О хлебе и пирогах: немного истории. – Преимущества домашнего хлебопечения. – От хлеба к пирогам: добавки. – Пироги, от которых не потолстеешь. – Приложение: рецепты хлебного теста, пригодного и для пирогов

Всем известно, что самая главная христианская молитва «Отче наш» содержит слова: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь»… Это означает, что человек не может дня прожить без хлеба, как и без молитвы.

Связь между материальным миром и духовными сущностями воплотилась в **пресуществлении** (превращении) хлеба и вина в плоть и кровь Христову, заповеданном Иисусом ученикам своим на последней Его вечере.

Если в вине веками искали истину, то хлеб – единственный и уникальный продукт, ставший символом не просто еды, а самой жизни.

Древние народы пекли лепешки из пресного теста. Зерна толкли, растирали камнями; позже перемалывали ручными мельницами из двух крупных жерновов с рукояткой. По библейскому обычаю (Исход, XI, 5) муку делали только женщины, вручную отделяя отруби. Тесто замешивали в каменных корытах и пекли на золе, накрыв горшком.

Египтяне считаются самыми первыми и искусными хлебопеками. Более 4000 лет назад они стали использовать закваску, изобрели печи для хлеба. Египетские письмена свидетельствуют, что в Египте выпекали более 50 видов хлеба, – не каждый современный супермаркет может похвастаться таким разнообразным выбором.

Римляне до войны с Грецией не знали хлеба и употребляли кисель из пшеничной муки. Но очень скоро, пользуясь опытом и трудом народов завоеванных земель, получили несколько сортов

хлеба и даже печенья. Зато именно римляне усовершенствовали размол зерна, механизировав и увеличив жернова. Механизирован был и замес теста: рабы вращали лопатки в виде весел. Римляне же узаконили профессиональную выпечку хлеба, объединив пекарей в гильдию. Около 2000 лет назад римляне установили 13-метровый памятник-монумент мастеру хлебопечения Марку Вергилию Эврисаку.

Выпечка хлеба на Руси называлась «естовым художеством», когда хлеб пекли мастера-хлебопеки. Пекари назывались «ситники», «калашники», «пирожники» и т. д., в зависимости от своей продукции. Собственную выпечку они продавали с лотков вразнос или на рынках.

В XVI веке возникли «хлебные избы» с несколькими печами и артелью пекарей. В «государевом хлебном дворце» работали 70 пекарей.

Уже с XV века в России готовили хлеб с добавками. Такое изобретение вызвано было не заботой о полезности, а нехваткой зерна в неурожайные годы. Желуди, ячмень, овес, корни лопуха, бобы и прочий «подножный корм» позволяли избежать голода, одновременно обогащая состав хлеба.

Хорошо известный зерновой хлеб «Грэхем» на самом деле древнерусского происхождения и назывался «збожие». Он действительно более ценен по своим питательным свойствам и вполне может быть выпечен в домашних условиях: зерно пшеницы (ржи) надо хорошо замочить, затем потолочь. Жидкость для замеса, дробленое зерно, дрожжи или закваску придется брать в произвольных пропорциях, исходя из состава обычного хлебного теста; уточнять опытным путем.

Впрочем, происхождение хлеба более или менее известно каждому. Об огромном значении хлеба в жизни и истории человечества говорят народные обычаи, суеверия, пословицы, религиозные обряды…

Хлеб – так сложилось исторически – раньше не резали, а ломали. Видимо, в этом был какой-то магический смысл. Об этом свидетельствует выражение: «преломить хлеб», и само слово «ломоть».

По забытой ныне традиции резали хлеб, прижимая к груди. Осторожно, стараясь не уронить ни крошки (а оброненную крошку с поклоном поднимали). Кусок сала, круг сыра, окорок так не режут, хотя и это глубоко уважаемые продукты…

5 (18) февраля – в Агафьин день – славяне освящали хлеб и соль как символы дома, очага. Каравай и солонку хранили как обереги от пожара, болезней; их же как священные дары выносили гостям. Отсюда произошел обычай встречать хлебом-

солью дорогих гостей.

В день Успения Пресвятой Богородицы (28 августа) за обедней святят новый хлеб. После разговенья убирают остатки хлеба под иконы, хранят, дают болящим для исцеления.

С хлебом связаны очень многие приметы и запреты. Нельзя уронить даже крошку хлеба, иначе может случиться голод. В начале и в конце обеда надо съесть кусочек хлеба с солью – на счастье. Когда печется хлеб, нельзя подметать в доме, – удачи не будет. Если после ужина оставить на столе недоеденный хлеб, там оставишь и счастье… Чтобы хлеб хорошо выпекался, старый веник жгут на припечке, бьют им по дну дежи, где замешивают тесто. Женщине в «критические дни» нельзя даже подходить к хлебной квашне, – тесто испортится. Если она сама испечет хлеб, он быстро заплесневеет.

Хлеб занимал едва ли не первое место среди продуктов, особенно в крестьянском обиходе.

«…Выпечка хлеба всегда была в их доме непреходящим событием, особенно перед сезонной страдой, а пуще – перед каким-нибудь праздником, когда затевался большой хлеб, сопровождаемый пирогами и ситниками…Мать потом безвольно сидела на лавке рядом с бугрившимися на столе ковригами, укрытыми влажным рядном, источавшим парок и крепкий ржаной дух отдыхающего хлеба» (Е. Носов. «Усвятские шле-моносцы»).

Во время гаданий (например, на Святки) запекают в хлеб иглу: попадется девушке и она уколется – к замужеству.

Благодарственная молитва у иудеев перед тем, как есть хлеб, относится и к другим видам пищи, тем самым устанавливая главенствующую роль хлеба. («Гамоци лехем мин гаарец» – вырастивший хлеб из земли.) Перед вкушением хлеба полагается омовение рук. Двенадцать хлебов, по иудейскому преданию, символизировали двенадцать колен Израиля. Выпеченные жрецами в пятницу, эти хлебы сохраняли свежесть и даже тепло до следующей пятницы.

Известна не одна сотня славянских пословиц, поговорок, загадок о хлебе и пирогах. Разумеется, у народов, употребляющих вместо хлеба рис, фольклор соответствующий.

Историческое значение хлеба состоит в следующем:

• **выпечка хлеба была одним из основных этапов термической обработки пищи,** а именно с началом такой обработки человеческому организму стали доступны многие питательные вещества, которые не усваивались ранее;

• хлеб оказался **уникальным и универсальным продуктом** по сочетанию белков, углеводов, витаминов, балластных веществ, весьма благоприятному для организма, и позволял поддерживать

жизнедеятельность долгое время;

• хлеб на протяжении веков оставался у многих народов **основным продуктом питания** вследствие доступности и дешевизны.

Совокупность присущих хлебу *свойств* и составляет его особую ценность.

Физиологическая и биологическая ценность хлеба обусловлена не только содержанием питательных веществ. Пожалуй, не следует здесь приводить данные о количестве калорий, витаминов, аминокислот, минеральных веществ, поскольку:

• эти данные содержатся в специальных справочниках, которые не стоит дублировать;

• эти данные весьма усредненные и малодостоверные – химический состав хлеба зависит от состава муки, различных добавок (вкусовых, пищевых), технологии приготовления и пр.

Другими словами, хлеб не очень-то поддается стандартизации, особенно если выпекается маленькими партиями, в небольших пекарнях, – а это лучший хлеб! Если же хлеб домашней выпечки, вы вообще не высчитаете, сколько потребили калорий в виде белков, жиров, углеводов, клетчатки (разве что будете подвергать анализу каждую буханку). Далее вы убедитесь, что стандартный хлеб, выпеченный на хлебокомбинате, много теряет в своих качествах.

Химический состав хлеба имеет одну важную особенность: в белках хлеба содержится много глутаминовой кислоты (вдвое больше, чем в белках мяса), которая улучшает умственные и физические способности. Глутаминовая кислота регулирует метаболические процессы в ЦНС и мозге, является своего рода «топливом для мозга». Значение ее настолько велико, что ее используют как лекарственный препарат. Вырабатывают же глутаминовую кислоту из клейковины пшеницы, глютена кукурузы, черной патоки. Поэтому неправильно поступают те, кто отказывается от обычного хлеба в пользу безглютенового, если, конечно, их не вынуждает к этому тяжелое заболевание…

Муку и хлеб из цельного зерна обычно считают лучшими из-за содержания отрубей. Не все знают, что в зерне есть еще и **зародыши.** В зародышах – все питательные вещества, в том числе жиры и витамины группы В. Зародыши пшеницы иногда продают как ценную пищевую добавку – это желтый порошок, жирноватый на ощупь. При помоле зерна зародыши удаляют, так как мука быстро испортится. Мука из цельного зерна предпочтительней, поскольку содержит то же, что и дробленое зерно. Она более темная, а хлеб из нее более плотный, тяжелый.

Огромное значение для человека имеет и то, что все виды хлеба (кроме белого высших сортов) **не приедаются,** не надоедают. С точки зрения физиологии это означает, что хорошая **усвояемость хлеба не снижается,** как бы часто мы его ни ели. Трудно назвать какой-то другой продукт с подобными свойствами. Неприедаемость хлеба во многом остается загадкой. Обычно ее объясняют особой пористой структурой, консистенцией хлебного мякиша и корки (сочетание мягкого и хрустящего), приятным вкусом, который вызывает усиленное выделение пищеварительных ферментов, но все же…

У многих народов аналогом хлеба служит рис. Часто он дополняет пресные лепешки. Но рис не обладает качеством неприедаемости, поскольку совершенно нейтрального вкуса и воспринимает вкус, аромат, остроту любых добавок. Хлеб имеет собственный выраженный *вкус,* который можно лишь *дополнить* добавками.

Интересно, как в разные периоды исторически изменялись вкусовые предпочтения. В голодные времена, когда преобладал хлеб с добротными добавками или чаще с негодными примесями, люди начинали высоко ценить белый, пышный пшеничный хлеб. *Ситный* хлеб выпекали из очень белой муки, просеянной через самое мелкое *сито:* практиковались даже добавки мела, чтобы сделать муку еще белее. Мел – сравнительно безобидная добавка, а впоследствии муку стали отбеливать хлорным газом… Хотя хорошо выпеченный ржаной хлеб всегда занимал особое место у славян, поскольку вызывал не только привычку, но и пристрастие. При однообразном питании ржаной хлеб просто спасает!

«Девочки разделили пеклеванник[9], вынув мякиш, налили в образовавшееся углубление патоку, снова закрыли его мякишем и затем с наслаждением принялись уписывать необыкновенное блюдо. Пеклеванник с патокой, молодая репка, свежие огурцы считались первым лакомством» (Н. Лухманова. «Записки институтки»).

За редкими исключениями хлеб нужен и полезен всем. Правда, в ржаном хлебе содержится до 1 % глюкозы и фруктозы, а примерно каждый десятый человеческий организм не имеет ферментов для переработки этих Сахаров, – возможен метеоризм. Да еще все предпочитают свежий хлеб, хотя черствый полезнее, а иногда просто целебен. При любой стрессовой ситуации нужно съесть небольшой сухарик, как делали наши бабушки. Он нейтрализует избыток желудочного сока и предотвратит изжогу, тошноту, боли, а в конечном счете и возникновение язвенной болезни!

Обычно отмечают еще одно свойство хлеба – его «сытность»,

насыщаемость. В традициях многих народов, особенно славян – есть «с хлебом». Считается до сих пор, что пища, съеденная без хлеба, не насыщает. В. Даль упоминает, что в обиходе у крестьян привычка есть даже блины, заворачивая в них ломоть хлеба. Разумеется, причина возникновения подобных обычаев многолетняя скудость питания. Но хлеб действительно создает ощущение сытости, даже если съеден с очень легкой пищей – например, с овощами.

Хлеб сохраняет свои позиции и в современном питании; вряд ли оправданны попытки заменить его сухими зерновыми хлопьями, «быстрыми» кашами или сократить его потребление. Между тем именно сегодня грамотное потребление хлеба способно в какой-то мере сгладить погрешности питания. Хотя промышленное изготовление хлеба стало повсюду обычным и привычным.

Почему сейчас, во времена стандартизированного питания нужно выпекать хлеб самим, хотя бы изредка?

Во-первых, потому, что это *вкусно! Вкус* — главный довод в пользу домашнего хлеба.

Во-вторых, домашнее хлебопечение позволит избежать стандартных решений, проявить самостоятельность.

В-третьих, такого разнообразия, какое вы сможете позволить себе, выпекая хлеб дома, вам не предложат нигде. Хлеб вы едите ежедневно; разнообразный хлеб помогает по-новому воспринять одни и те же блюда, – съеденное с разным хлебом не покажется однообразным.

В-четвертых, при выборе состава хлеба вы сможете руководствоваться собственными вкусами, а не предложенным ассортиментом.

В-пятых, приверженцы «рационального» питания, если они еще не отказались от хлеба вообще, могут печь его с самыми невероятными добавками, которые они посчитают полезными.

В-шестых, домашний хлеб вы испечете из известного вам сырья, без консервантов и нежелательных добавок – надо только научиться выбирать муку.

В-седьмых, запах свежевыпеченного хлеба создает тепло и уют в доме, даже закоренелых одиночек настраивая на благостный, «семейный» лад. Психологи признали, что аромат выпечки (в том числе и хлеба) успокаивает человека, расслабляет, способствует снятию стресса.

В-восьмых, именно сейчас возникли необыкновенно широкие возможности для домашнего хлебопечения: нетрудно купить любую муку (в небольших количествах смолоть зерно или крупу самостоятельно), пряности, семена, орехи, солодовый экстракт,

патоку, разные сорта дрожжей… Существуют превосходные домашние хлебопечи-автоматы, в которые надо загрузить ингредиенты и включить программу замеса/выпечки. Для особо увлеченных хлебопеков и больших семей есть даже домашние мельницы! К сожалению, хлебопечи не пользуются особой популярностью и привлекают в основном любителей горячего хлеба, так как могут приготовлять хлеб к определенному часу. Но именно этим «удобством» пользоваться нежелательно, горячий хлеб – еда тяжелая, а некоторые сорта хлеба даже вкусней на 2—3-й день.

В-девятых, домашнее хлебопечение – настолько интересное дело, что, начав, вы будете выпекать и любимые сорта хлеба, и изобретать новые, радуясь своим возможностям, умению и независимости от торговли.

Д. В. Каншин в «Энциклопедии питания» (1885) писал: «Дело не в том, чтобы давать за обедом дорогое или редкое, дайте кусок хлеба, но такой, который был бы вкуснее, чем у других, и за это уже найдете признательные вам желудки…» Из этого высказывания следует, что хлеб не должен становиться *нейтральным сопровождением еды,* как рис; хлеб сам по себе должен радовать своим вкусом.

Чем же достигается «особость» вкуса и разнообразие видов хлеба?

Все *виды муки* делаются из пшеницы, ржи, ячменя, кукурузы, овса, гречихи, сои. Из любой муки, а чаще смеси разных ее сортов можно выпекать хлеб. В зависимости от того, какие добавки используются для подъема (или без добавок), хлебное тесто бывает *дрожжевое, пресное* или *с разрыхлителями.*

Выбирать муку лучше не самого высшего сорта. Важный показатель ее качества – клейковина (белки). Оптимальное ее содержание – 35 %; если на упаковке не указано, придется действовать опытным путем, определяя количество жидкости. Мука с хорошим содержанием клейковины в переводных кулинарных книгах именуется «простой сильной мукой», жидкости требует больше, зато тесто и выпечка получаются «легкими».

Мука должна быть сухой. Проверить это можно, взяв немного муки в горсть: не должно быть ощущения холода и слипания в комочки. Сыроватую муку можно несколько раз просеять. Цвет муки должен быть желтоватый или кремовый. Старайтесь по возможности покупать пшеничную муку одного сорта, чтобы не было неожиданностей при замесе теста и выпечке.

Сейчас нередко встречаются утверждения, что хлеб на дрожжах вреден, а нужно делать хлебное тесто только на

закваске. При этом потребителя просто вводят в заблуждение, поскольку закваска – стимулятор брожения, любое вещество, вызывающее или ускоряющее брожение. Дрожжи практически аналогичны закваске, просто их надо умело употреблять.

Очевидно, людей смущает стандартность прессованных и сухих дрожжей, а между тем закваска – по существу заново изготовленные дрожжи. Для заквашивания теста применяют не только современные промышленного изготовления дрожжи, но и солод (пророщенное, подсушенное и смолотое зерно), и солодовые экстракты, остатки кислого ржаного теста, шишки хмеля, пиво, квасную гущу, и даже… внутреннюю часть коры некоторых деревьев.

Улучшить вкус хлеба и разнообразить его способны следующие **виды добавок:**

- закваска;
- другие сорта муки (до $^3/_4$ всего объема);
- овощи, фрукты;
- орехи, семена (от щепотки до 2–3 ст. ложек);
- пряности, специи (в небольших количествах);
- сдоба: масло, яйца, молоко;
- бекон, сыр и т. д.

Обратите внимание, что сейчас речь идет о компонентах, вносимых **непосредственно в тесто.**

Чаще всего при выпечке хлеба используют дрожжи – сухие или прессованные, а вот закваску можно применять наряду с дрожжами или вместо них. Закваска обычно рекомендуется при отсутствии дрожжей («чем заменить дрожжи в домашних условиях»), но тесто с ржаной мукой невозможно хорошо «поднять» на дрожжах. Поэтому вместе с дрожжами используют различные виды закваски.

Самая простая: пару горстей ржаной муки замесить в теплой воде до густоты сметаны, можно добавить чуть сахара; тепло укутать и оставить на пару дней в теплом месте. Готовая закваска должна пахнуть хлебом, а не уксусом!

Используют также остатки теста (в посуде после замеса). Удачную закваску или тесто можно протереть с отрубями, высушить в помещении (не в духовке!) и добавлять в тесто, разболтав в теплой воде, – на 1 кг муки достаточно 2 ст. ложек. Хороший результат достигается при замене воды частично или полностью сывороткой, пивом и даже… настоем «чайного гриба». Правда, количество таких добавок можно определить только опытным путем.

Если пользуетесь хлебопечкой-автоматом, то к ней придется приспособиться. В сборнике рецептов, прилагаемом к печи,

обычно указывают рекомендованные виды муки, дрожжей и т. д. Количество ингредиентов иногда не соответствует указанному, поэтому уточняйте рецепты на практике.

В хлебопечках не применяют разрыхлители. Но их можно использовать для замеса теста и быстрой выпечки хлеба, булочек, лепешек в обычной духовке… *Пекарский порошок* имеет в составе соду, углекислый аммоний и винный камень с добавлением муки или сахарной пудры. Если нет пекарского порошка, можно применить *соду,* погасив ее уксусом (либо замесить тесто на простокваше, сыворотке). Расход разрыхлителя примерно 1–2 ч. ложки на 500 г муки, в зависимости от других добавок.

Самое простое пресное тесто, даже без разрыхлителя, состоит из муки и воды. Тем не менее оно способно подниматься за счет испарения воды при высокой температуре выпечки. Так изготовляют различные виды национального хлеба (индийские чапати, лаваш и разные виды лепешек в среднеазиатской и закавказской кухне, мексиканские тапас и др.). Особенность этого вида хлеба – то, что его можно готовить из любой муки: кукурузной, овсяной, ржаной, гречневой.

Выпекают его одним из трех способов:

• обжаривая с двух сторон на сухой сковороде до подрумянивания – хрустящие хлебцы;

• обжаривая быстро на сковороде, затем на лопатке держа над сильным огнем – «вздутые» лепешки;

• раскатав лепешки потолще, запекая в духовке завернутыми в фольгу – мягкие лепешки.

Экспериментируя с разными видами муки, лучше начать с прибавления небольшого количества к основной пшеничной муке.

Овощи и фрукты могут быть подмешаны к тесту в виде пюре – картофельного, тыквенного, яблочного, абрикосового и др. Белорусский национальный хлеб, например, выпекается часто с добавлением картофеля. Иногда добавки натирают на терке – картофель, кабачки, яблоки. Спелые бананы или авокадо можно просто размять вилкой.

Примерное количество добавок, которое не помешает тесту подняться:

На 1 кг муки

Бекон, сало, колбаса, сыр – 200 г

Лук репчатый обжаренный – 300 г

Орехи, семечки – 250 г (можно предварительно залить стаканом горячего молока и дать постоять, но чуть обвалять потом в муке, чтобы равномерно распределились в тесте).

Смеси муки: доля ржаной муки – до $^3/_4$ объема; мука других видов – максимум до $^1/_3$ объема к основной пшеничной муке.

Сформованный хлеб можно посыпать сверху крупной солью, семечками, орехами, семенами тмина, кунжута и др. по вкусу.

Некоторые добавки можно *не подмешивать* к тесту, а *фаршировать* его (см. приложение). В этом случае количество добавок увеличивается, ведь подъем теста от них не будет зависеть. Кусок такого домашнего хлеба с горячим чаем, а лучше с простоквашей, кефиром, квасом (ферментированными напитками) несравненно вкуснее и полноценнее любого популярного сегодня «перекуса» в виде бутерброда, чипсов и даже мюсли и сырых фруктов.

И добавки, и фарширование были придуманы тогда, когда хлеб был основной пищей, а более ценных продуктов недоставало. Это – промежуточный вариант в хлебопечении; это – еще *хлеб,* но он уже сделал шаг к *пирогу!*

Следующий шаг – плоский хлеб, на который до выпечки нанесены добавки; их уже можно называть *начинкой.* В европейской кухне это предшественники пиццы – сфончионе. В русской кухне лепешки из пресного теста, очень простого по составу, делали с бортиками и заполняли начинкой («калитки») либо раскатывали дрожжевое тесто, смазывая сметаной (шаньги), и т. д.

До того как перейти к разговору о пирогах в их современных вариантах, кратко остановимся на формовке и технологии приготовления хлеба, о чем надо знать в домашнем хлебопечении.

Хлебное тесто перед выпечкой вы должны сформовать в виде каравая, булки, лепешки, батона, булочек, палочек и т. д. От этого зависит не только время выпечки, но и консистенция мякиша, и выбор способа выпечки (технология), и, что немаловажно, соотношение мякиша и корочки!

Хлеб может быть выпечен на листе, противне, в форме, на сковороде; в тандыре, печи, духовке, на плите и даже… сварен на пару, как китайские булочки (см. далее). Если тесто получилось слишком мягкое или попросту жидковатое, не формуется – его придется выпекать в форме. Более плотное тесто формуют по желанию и рецепту.

Многие любят хрустящую хлебную корочку, но при обычной форме хлеба ее получается не очень много. Можно сделать *формовку* таким образом, чтобы хлеб состоял почти из одной корочки!

Для этого из хлебного теста надо скатать длинную колбаску, сделать сверху наискось надрезы обыкновенным лезвием. Получится французский батон (багет); для него используют пшеничную муку. Еще способ получения хрустящей корочки –

раскатать тесто в большую лепешку (можно в размер противня), сделать сквозные надрезы через 3–4 см, не доходя до краев, чуть растянуть. Но самые хрустящие, конечно, хлебные палочки. Для них тесто надо раскатать в лепешку толщиной 1 см, разрезать на полоски по 1 см шириной. Полоски по одной покатать ладонями, чтобы скрутить. Поверхность доски при этом можно посыпать крупной солью, орехами, семенами тмина, льна и т. д.

Можно приготовить хлеб *совсем без корки.* Для этого его не пекут, а готовят на пару – в пароварке, манты-каскане (как манты) или большой кастрюле, на дно которой ставят тарелку на подставке, на тарелку – булочки. При таком способе хлеб будет готов минут через пятнадцать. Это – один из видов традиционного китайского хлеба (см. приложение, а также главу 15 «Жарим-парим»).

Общеизвестно, что хлеб грех выбрасывать. Прежде всего его надо правильно хранить: в специальной хлебнице, а лучше в холодильнике. Если зачерствел, его можно использовать как ингредиент для приготовления других блюд (см. главу 12 «Как научиться не выбрасывать продукты»). Но часто обнаруживается, что хлеб зачерствел, когда нужен именно хлеб, а не другое блюдо. В этом случае его несложно реанимировать (см. ту же главу). Избавит вас от неприятной неожиданности такой редко рекомендуемый способ хранения хлеба, как замораживание.

Хлеб:

• прекрасно замораживается;

• долго хранится (до нескольких месяцев);

• не требует специального инвентаря, приспособлений и бытовой техники для размораживания. Перед замораживанием лучше нарезать хлеб на ломтики и упаковать небольшими порциями.

Не поглядев на пирог, не говори, что сыт.
Нету хлеба – пеки пироги!

Пословицы

При способе формовки, когда добавки (начинка) располагаются поверх слоя теста или между защипанными слоями, хлеб становится **пирогом.** Если хлеб стал символом жизни, то пироги всегда олицетворяли достаток, благополучие. Но нередко и противопоставлялись хлебу с подлинно народным юмором…

Название «пирог» произошло от славянского «пира» – рожь, ржаная мука. Отсюда и «пир» – многолюдное угощение.

С пирогами, как и с хлебом, связано немало народных

примет.

Считалось, что если пирог перевернется, когда его вынимают из печи, то это к прибыли. Именинный пирог с кашей разламывали над головой именинника – от количества высыпавшейся каши зависело благополучие на весь год. 21 мая – в день Арсения-пшеничника – пекли пшеничные пироги и угощали не только гостей, но и всех прохожих. Для этого даже выходили на перекресток. Если прохожих не случалось, пироги здесь же крошили птицам.

Выпечка из разных видов теста с начинкой известна по всему миру. Но пироги из дрожжевого теста, выпекаемые без формы, – изобретение русское. Возможно, пироги в этом виде появились благодаря русской печи. Возникнув как парадное блюдо, подаваемое на пирах, в России пироги стали богатой заменой хлебу: щи с пирогами, уха с расстегаями… Наши предки тешили себя пирогами даже в Великий пост – по воскресеньям.

Среди русских пирогов: закрытые несладкие, кулебяки, расстегаи (незащипанные посередине), сладкие полуоткрытые (с «решеткой» из теста).

В отличие от хлеба пироги в семьях пекут относительно чаще. У хорошей хозяйки (или хозяина) обычно есть и свои рецепты, и секреты излюбленной выпечки.

Неудачи в приготовлении теста возникают оттого, что не учитывается главное: дрожжевое тесто проходит **процесс ферментации,** которым трудно управлять.

Поэтому нельзя просто смешать все компоненты по рецепту, а потом обижаться, что тесто не получилось. Разное качество муки и дрожжей, разная температура воды и условия вымешивания и подхода теста – и результат никогда не будет одним и тем же!

Дрожжевое тесто – особо капризное, «живое». За ним надо следить, его надо «выхаживать» (бывало, хозяйка вставала ночью к опаре), с ним надо «сотрудничать»! Плохо поднимается – добавить дрожжей или поставить в теплое место; быстро поднялось – обмять и не дать перекиснуть, не упустить время для формовки.

Вот несколько простых правил – и некоторые ошибки, которые допускают новички.

Если вы собираетесь готовить тесто хотя бы изредка, приобретите сито (достаточно среднего размера) и обязательно *просеивайте* муку. Это займет совсем немного времени, зато тесто вымесите быстрей и легче. Не пропускайте эту предварительную операцию, которая к тому же удалит посторонние примеси.

Какую бы жидкость вы ни взяли для теста, она должна быть теплой – чуть теплей комнатной температуры, иначе дрожжи не

смогут «работать». В такой же жидкости разводят и дрожжи.

На один килограмм муки берут от 20 до 50 г дрожжей: тем больше, чем больше кладут сдобы. Сухие дрожжи берут в пропорции 1: 3 к свежим прессованным. Замороженные дрожжи лучше переложить из морозильника в холодильник, а когда оттают, развести в теплой воде как обычно.

Не надо игнорировать важное правило: вливать воду (жидкость) в муку, а не наоборот, иначе не избежать комочков.

Растительное масло придает тесту эластичность; выпечка долго не черствеет.

На один килограмм муки добавляют 1 ч. ложку соли. Этого достаточно, чтобы не мешать брожению и для хорошего вкуса хлеба. В пирогах же используют более соленую начинку.

Немного сахара добавляют в тесто независимо от рецепта, чтобы ускорить брожение.

Недостаток или избыток соли (сахара) можно исправить так развести соль (сахар) в воде и добавить в тесто, хорошо вымесив. В другом случае замесить немного теста без соли (сахара), можно без дрожжей, добавить к основному и вымесить.

Новичков часто раздражает, что тесто все липнет и липнет к рукам, доске, и они начинают подсыпать муку без меры. На самом деле нужное количество муки уже в тесте, при вымешивании следует лишь подпылять тесто мукой, но месить энергично, не жалея усилий: разминать, растягивать, сворачивать, выбивать о доску… Тесто станет упругим и совсем не липким. Не забывайте, что тесто можно приготовить и в хлебопечке – может быть, пироги получатся и не такими душевными, но вполне достойными.

Лист, противень, форму надо смазать маслом, но не очень обильно. Хорошо воспользоваться бумагой для выпечки или просто листами промасленной белой писчей бумаги.

Часто сформованный хлеб или пирог ставят в духовку, не дав как следует подняться. Выпечка получится плотной, тяжелой. Не надо торопиться и дать тесту *расстояться.* Ставить в нагретую духовку только после подъема!

К сожалению, бытует мнение, что пироги – это излишество, ведущее к перееданию, полноте, как минимум к тяжести в желудке и прочим неприятностям. Но ведь это совсем не так! Приверженцы «рационального» питания знают, что мы должны ежедневно потреблять немалое количество углеводов. Так почему бы углеводам не присутствовать на нашем столе иной раз в виде пирогов?

Как поступить, чтобы пироги были более легкими и не отпугивали любителей считать калории?

Не обязательно вваливать в тесто много сдобы – масла, сахара, яиц, сметаны, сливок.

Тесто может быть приближено к хлебному и даже быть постным – во время постов.

Начинка не обязательно должна быть жирной, сладкой. Капуста, картофель, лук, морковь, грибы, ягоды, яблоки, сливы – выбор большой.

Начинки должно быть много – больше, чем теста. Большое количество начинки – отличительный признак русской кулебяки, в которой обычно сочетаются разные продукты, а слои прокладываются блинчиками. Приняты сочетания мяса, лука, гречневой каши, грибов, рыбы, лука, риса.

Пироги не стоит есть горячими. Это действительно тяжело для желудка, и традиционно пироги смазывают маслом, накрывают полотенцем и дают «отдохнуть». Едят теплыми или холодными.

Взяв за основу газетный лист, средний пирог делают размером в одну четвертую листа. Форма обычно прямоугольная, поскольку прямоугольные листы и противни, но может быть и круглой, полукруглой, квадратной и т. д. Пирожки – небольшие пироги – отличаются не только размером (менее $^1/_{16}$ листа), но и технологией приготовления: их не только пекут, но и жарят во фритюре.

Тесто для пирога делят на две части, равные или неравные, раскатывают. На нижнюю лепешку выкладывают начинку, закрывают верхней, защипывают края. Из меньшего количества теста раскатывают верхнюю лепешку для кулебяки (более тонкую) или делают жгуты («плетенку») для полузакрытых пирогов. Расстегаи защипывают сверху, оставляя посередине отверстие.

Но классические русские пироги приготовляются так: тесто раскатывают, подсыпая слегка мукой, складывают вчетверо и перекладывают на смазанный лист. Разворачивают и выкладывают начинку. Загибают все четыре края, придавая пирогу прямоугольную форму, красиво защипывают посередине вдоль и с краев. Тесто посередине при защипывании немного накладывают край на край для прочности. Кулебяку защипывают так же, но часто опрокидывают защипанной стороной вниз.

Смазывают пироги чаще всего яйцом, разболтанным с одной-двумя ложками воды или молока, – сверху, но не с боков, чтобы не мешать тесту подниматься.

При всем разнообразии выпечки следует отметить такие необычные изделия, как *паштеты.* Их иногда ошибочно именуют пирогами, хотя они совсем не свойственны русской кухне, но

распространены в Западной Европе. Паштеты выпекаются как пустые коробочки из различных видов теста в формах. Заполняются готовыми начинками.

При желании вы всегда найдете рекомендации, как испечь пирог или пирожки. Поэтому в приложении – несколько основных или оригинальных рецептов, которые могут направить в нужное русло вашу фантазию. Экспериментируйте, пробуйте…

Приложение

1 стакан – 250 мл

Простое хлебное тесто

4 стакана с верхом муки, 1 ч. ложка соли, 1–2 ст. ложки сахара или патоки, 1 и $^3/_4$ стакана воды, 2,5–3 ч. ложки сухих дрожжей.

Дрожжи развести в теплой воде с сахаром, всыпать соль; когда запенятся, влить в муку и вымесить тесто. Дать подняться. Сформовать круглую булку, выпекать на выстеленном бумагой противне около 1,5 часа. До выпечки смазать крепким сладким чаем или простоквашей, молоком. После выпечки – растительным маслом.

Хлеб с добавками

Тыквенный хлеб

Жидкого тыквенного пюре около 400 мг, 4 стакана муки, 1 ч. ложка соли, 2,5–3 ч. ложки сухих дрожжей.

Мякоть тыквы (тонкие ломтики) сварить в небольшом количестве воды, сразу размять толкушкой. Пюре можно сделать побольше, разлить по порциям на один замес и заморозить.

Остальное – как в предыдущем рецепте. Можно добавить 1–2 ст. ложки тыквенных семечек или размолотыми посыпать.

Подобный хлеб изобрел камердинер Людовика XIV.

Фаршированный хлеб

Выпекается в прямоугольной форме для хлеба (кекса).

Хлебное тесто из 4 стаканов муки, 2 небольшие луковицы, 200 г бекона или сала, черный перец.

Бекон и лук мелко нарезать, обжарить. Тесто раскатать в 1 или 2 пласта в зависимости от размера формы. Выложить начинку, свернуть рулетом, уложить в форму. Дать подойти с полчаса. Сверху буханки можно сделать неглубокий разрез, чтобы было видно начинку. Выпекать от 45 минут до 1,5 часа – в

зависимости от размера.

Белый хлеб (с разрыхлителем)

Около 0,5 кг пшеничной муки, соду и соль по 0,5 ч. ложки просеять в миску горкой, в углубление влить 1,5 стакана кислого молока. Вымесить до гладкости, но недолго. Выложить в смазанную маслом форму или сковороду, верх надрезать решеткой, прикрыть фольгой. Выпекать около 40–50 минут при 200 "С.

Примечание: жидкостью в хлебе кроме воды может быть овощное или фруктовое пюре, соки, соки с мякотью (например, арбузный).

Хлеб ржаной (пшенично-ржаной)

Мука и сыворотка в пропорции 2:1, соль по вкусу.

Закваска приготовляется из $^1/_2$ количества муки (только ржаной!), разведенной в немного меньшем количестве теплой сыворотки – пропорция примерно 5: 3. Поставить в теплое место на 10–12 часов, добавить соль, остальную муку (можно пшеничную), сыворотку, замесить тесто.

Через 1–2 часа тесто разделать, уложить в смазанную маслом форму или на капустные листья, посыпанные мукой.

Выпекать после подъема (через 30–40 минут) около 1,5–2 часов в зависимости от размера.

Готовый хлеб сбрызнуть водой, укрыть полотенцем и дать постоять, лучше в течение ночи.

«Хлеб трех мук» *(рецепт В. В. Похлебкина)*

Пакетик сухих дрожжей или кубик (42 г) прессованных развести с $^1/_2$ стакана *ржаной* муки в $^1/_2$ стакана теплой воды. Когда поднимется, добавить еще $^1/_2$ стакана *ржаной* муки и $^1/_2$ стакана кислого молока (простокваши, кефира), замесить и дать подойти.

Добавить $^1/_2$ стакана *соевой* муки, еще $^1/_2$ стакана кислого молока, дать подойти второй раз. Добавить 50—100 г любого растопленного масла или сала или $^1/_2$ стакана растительного масла, мелко нарезанную луковицу, соль по желанию, $^1/_2$ стакана *пшеничной* муки и дать немного подойти.

Замесить, чтобы не липло к рукам.

Скатать колбаску толщиной 5–6 см, нарезать на 10–12 лепешек, продавить в середине; выпекать на небольшом жару 15–20 минут, смазать сливочным маслом.

Пресные лепешки

Около 3,5 стакана муки из цельного зерна, неполный стакан молока или воды, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания.

Муку с добавлением соли (сухих пряностей) перемешать в

миске рукой, подливая воду. Тесто выложить на доску и энергично вымешивать до гладкости.

Скатать в шар, брызнуть водой и, накрыв пленкой или салфеткой, дать постоять от получаса до двух часов.

Отделять кусочки размером со сливу, раскатывать в тонкие (около 2 мм или толще) лепешки, пересыпая мукой.

Стряхнуть лишнюю муку, жарить по одному из трех способов, переворачивая щипцами.

Смазывать одну сторону растопленным маслом, укладывая стопкой.

Китайские булочки

2,5–3 стакана пшеничной муки, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 стакан теплой воды, 1 ч. ложка крупной соли, сала свиного топленого 2 ст. ложки, мелко нарезанный зеленый лук – по желанию.

Смешать дрожжи, сахар и воду, минут через десять влить в муку, вымесить.

Дать подойти в теплом месте 1,5–2 часа.

Снова вымесить и дать подойти с полчаса. Раскатать в пласт, посыпать солью, смазать салом и посыпать зеленым луком.

Скатать в рулет и нарезать на кусочки толщиной около 2,5 см, каждый продавить посередине черенком ножа, чтобы было видно слои. Уложить на блюдо и дать еще немного подойти. Готовить лучше в манты-каскане, как манты, или в пароварке.

Сфончионе *(сицилийские предшественники пиццы)*

Простое дрожжевое тесто по любому рецепту разделать на лепешки среднего размера, покрыть размятыми помидорами (или мелко нарезанными), уложить оливки, посыпать измельченной брынзой и мелко нарезанным или сушеным базиликом.

Выпекать до готовности теста.

Начинки для пирогов:

…из моркови

Отварную морковь растолочь в пюре, можно немного потушить предварительно натертую. Далее три варианта:

1) добавить промытый замоченный изюм или нарезанную курагу (сладкая начинка);

2) добавить измельченные крутые яйца и зеленый лук (начинка соленая);

3) смешать с творогом и посолить или подсластить по желанию.

…из гороха

Разварить горох, размять в пюре, смешать с жареным репчатым луком. Пропорции произвольные. Горох при варке не солить! Перед варкой замочить.

…из зелени

Любые зеленые листовые овощи (шпинат, щавель, мангольд, салат) мелко порезать и потушить с добавлением масла. Желательно добавить и пряные травы.

Смешать с жареным репчатым луком, можно с рублеными крутыми яйцами.

Для пирогов можно и нужно использовать тесто с минимальным количеством сдобы – обычное хлебное!

Или:

Постное тесто для пирогов

4 стакана с верхом муки, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 1,5 стакана воды или чая, 0,5 стакана растительного масла, 2,5 ч. ложки дрожжей.

Дрожжи развести в теплой воде с 1 ст. ложкой сахара, когда запенятся, добавить остальной сахар, соль, масло, влить в муку и вымесить тесто.

Дать подняться. Раскатать, сформовать пирог. Смазать крепким сладким чаем. Выпекать после расстойки.

Глава 19
Исторические и ритуальные блюда с заветными рецептами

…Знают там провансаль, антрекот, омлет, тефтели там, беф-англез… А как попал на трехэтажное, ну и сел. Что там означает в натуре и какой вкус?

И. Шмелев. Человек из ресторана

Происхождение некоторых древних и старинных блюд, дошедших до наших дней. Рецепты, близкие к оригинальным

Классические и просто известные блюда удобно разделять по национальной принадлежности. Региональное или повсеместное их распространение – признак вторичный.

Но представляет интерес и классификация, основанная на **происхождении блюда,** – как правило, в составе национальной кухни.

Как распознать **исторические и ритуальные блюда?** Чем они отличаются и сохраняют ли свое значение в современной кулинарии?

В главе 5 «Придумаем новое блюдо…» уже была затронута тема названий блюд. Действительно, их проще всего определять *по названию.*

Исторические названия можно разделить на три вида:

• данные в честь исторических лиц, для которых придумано блюдо, иногда они сами являлись изобретателями блюда;

• данные в честь исторических событий, исторических мест и исторических лиц, не имеющих отношения к созданию блюда;

• в единичных случаях блюда названы в честь литературных персонажей.

Классификация впервые предложена В. В. Похлебкиным. *К первому виду* относятся блюда, названные в честь маркиза де Бешамеля (белый соус), герцога де Субиза (луковое пюре), маркиза Дюкселя (так называемая «дюксельская смесь», которую создал отец французской кухни Франсуа Пьер ла Варенн), графа Строганова (всем известный бефстроганов*[10]), министра

финансов Гурьева (гурьевская каша*). Георгиевское мороженое из ржаного хлеба названо в честь георгиевских кавалеров и подавалось на торжественном ежегодном царском приеме. Еще один пример, пусть и не совсем про блюдо: сыр назвал камамбером Наполеон I в честь маленького французского городка, хотя сейчас этот сыр делают и в Германии. Отличительный признак этой группы названий то, что они пишутся, как правило, со строчной буквы и без кавычек.

Второй вид названий представляют телячьи ребрышки по рецепту графа Орлова – блюдо названо шеф-поваром ресторана Тортони в честь потомка графа Алексея Орлова.

Соус короля Эдуарда Седьмого, большого гастронома, был назван в честь его высочества, когда тот еще не был королем.

Блюда с подобными названиями есть во многих странах: во Франции – бифштекс Шатобриан (но – соус шатобриан), бараньи котлеты Помпадур, пирог Брийа-Саварен, цыплята Ришелье и т. д.; в Англии – телячий шницель, зразы и консоме Нельсон*, суп Джон Буль; в Польше – судак Радзивилл; в Италии – ризотто Камерани; в Австрии (Венгрии) – жаркое Эстергази.

По историческим событиям и их месту названы: суп Креси* – суп-пюре из моркови, в ознаменование поражения французов в битве при Креси 26 августа 1346 года от войск Эдуарда Третьего.

Английский суп из говяжьих хвостов Лондондерри назван в честь осады города Лондондерри, продолжавшейся три месяца. В этом городке, осажденном в 1690 году войсками Якова Второго, оставались в качестве продовольствия хвосты и кости…

Простое сытное блюдо цыпленок Маренго создан в честь битвы при Маренго 14 июня 1800 года, когда французской армии с большим трудом удалось вырвать победу у австрийцев.

Менее всего названий этого вида встречается, что показательно, в России. Возможно, это произошло потому, что уже с XVIII века аристократическая кухня в России, а затем и кухня средних классов испытывала сильное влияние французской.

Однако разделение достаточно условно. Для более четкой классификации надо знать историю блюда, а нередко бытует не одна версия происхождения… Например, изобрел ли повар Ф. Р. Шатобриан кроме соуса еще и бифштекс, либо бифштекс вообще был назван в честь города Шатобриан. Показательный пример: наш привычный майонез назван то ли в честь города Майон (Маон), то ли по старофранцузскому названию желтка («moyen»).

В различных источниках можно встретить написание названий и со строчной буквы и прописной, в кавычках и без… Поскольку вольности, допускаемые сегодня в русском

правописании, это позволяют.

Наконец, *в честь литературного героя* названо вычурное, надуманное блюдо: суп д'Артаньян на белом вине сотерн пополам с водой, из ветчины, телятины и курицы, с фрикадельками из куропатки… Даже в упрощенном виде, без куропатки, со шпиком, ветчиной, куриным филе, телячьими ножками и костями, его сейчас и в ресторанах готовят нечасто…

Такую классификацию можно уточнить и дополнить блюдами, приготовленными *для определенного лица* или определенным кулинаром, пусть даже в абстрагированном образе. Так появились «майонез фермерши», свинина на яблочной подушке «Смуглая Бетти», котлеты «Тетя Рина» и др. Буйабесс назван по фамилии вдовы рыбака из Марселя, где даже поставлен памятник в ее честь. Она готовила превосходные рыбные блюда. Буйабесс по составу представляет собой кулинарное произведение из *смешанного улова,* который обычно остается у рыбака.

Поэтому **историческими в той или иной степени можно назвать все не обезличенные, а именные блюда,** «привязанные» к отдельной эпохе или лицам, будь это сам кулинар или тот, для кого он готовил. Понятие «для кого» займет свое место, как только мы углубимся в обстоятельства изобретения и узнаем, что бефстроганов, например, предназначался вначале для самого графа Строганова, у которого были проблемы с зубами. Блюдо соединяло в себе достоинства натурального, а не рубленого мяса, но в то же время его легко было жевать.

По названию аналогичным образом можно достаточно точно выделить **типы блюд:**

• блюда, изобретенные историческим лицом или реально существующим кулинаром, названное в честь изобретателя или иного лица;

• блюда, изобретенные в ознаменование исторических событий;

• блюда, созданные в честь исторических лиц или литературных героев из личной симпатии кулинара.

Ознакомившись с некоторыми описаниями блюд и рецептами в приложении, вы без труда разберетесь, к какому типу они относятся…

Понятно, что исторические блюда почти всегда придумывались целенаправленно, специально, относясь поэтому не к домашней, а к ресторанной кухне. Тем не менее нельзя сказать, что исторические блюда оторваны от национальной кухни: во-первых, они имеют национальный колорит, поскольку

используют пищевое сырье, пряности, приправы, приемы национальной кухни; во-вторых, они созданы кулинаром, тяготеющим к определенной национальной кухне. Даже в объединенной кухне (например, классической европейской) можно определить происхождение исторического блюда. И все же блюда эти обычно не традиционны, их трудно назвать национальными или региональными, пока они не прошли испытание временем. Об исторических блюдах нельзя говорить, не прибегая к примерам.

Классический французский завтрак, к которому привыкла значительная часть европейцев, немыслим без *круассанов.* Несмотря на нейтральное название (croissant – «полумесяц» *(фр.),* это самое что ни на есть историческое блюдо. В 1689 году турецкие войска Оттоманской империи осадили Вену. Был разработан план захвата города через тоннель, проходящий к центру. Вероятно, план осуществился бы, но пекари, работающие по ночам, услышали шум и подняли тревогу. Вена была спасена. За этот подвиг пекарям разрешили выпекать булочки в форме полумесяца – мусульманского символа Оттоманской империи.

Блюдо, изобретенное в России, – бефстроганов (говядина по-строгановски) – стало почти интернациональным. Придумано и названо оно в честь графа Александра Григорьевича Строганова (1795–1891) одним из поваров, готовивших для «открытого стола». Такой стол Строганов держал в Одессе. Блюдо типично ресторанное: стандартное, хорошо делится на порции, вкусное. Жаль, что имя самого изобретателя осталось неизвестным…

Простой и универсальный соус бешамель создал гофмейстер Людовика XIV Луи де Бешамель маркиз де Нуантель (придворные «короля-солнце» наперегонки изобретали новые блюда, и как успешно!).

Вот пример исторического блюда, появившегося и названного одновременно в честь изобретателя и исторического… не события, а эпизода. Пожарские котлеты* происходят из Торжка. Они названы в честь хозяев гостиницы с трактиром Пожарских; существуют две легенды об их создании. По первому преданию, Александр I остановился в этой гостинице, и дочь хозяина, Дарья, увидела, как повар готовил императору обед. Она запомнила, как готовятся особые котлеты, которыми потом и прославился трактир.

По другой легенде, Александр I из-за поломки кареты остановился в гостинице Пожарских и потребовал телячьи котлеты. Телятины не оказалось, и дочь посоветовала хозяину приготовить котлеты из курицы, которые очень понравились царю. Он наградил изобретательного трактирщика и включил в

меню царской кухни котлеты, впоследствии названные пожарскими. Независимо от происхождения котлет, они были настолько популярны, что к ним был придуман особый соус*. Интересен он тем, что прекрасно подходит к… телячьим котлетам.

Упоминавшийся в главе 5 «Придумаем новое блюдо…» морковный суп Креси*, созданный в честь печального исторического события, до сих пор считается супом траурным, блюдом бедняков и больных. Суп этот легкий, питательный, но бедняцким его вряд ли можно назвать, поскольку он содержит сливочное масло, желтки, сливки…

Особенно интересны блюда, прямо отражающие исторические периоды: острый суп «малигетони»* («перечная вода») появился в Англии в конце XVIII века с возвращением из Индии солдат и колониальных чиновников, под несомненным влиянием индийской кухни, изобилующей пряностями.

Более 400 лет популярны «Тоффи эппл»* – яблоки в сладкой молочной глазури (помадке) в виде шариков на палочках. Их стали приготовлять в память о «пороховом заговоре» в Англии в 1605 году.

Селкерскую булку*, или хлеб Робина Дугласа, придумал в XIX веке Р. Дуглас – пекарь из Селкерка. Довольно редкий пример исторического блюда, названного в честь изобретателя, а не какой-либо знаменитости.

Очень богата историческими блюдами французская кухня.

Паштетом в русской кухне называют распространенное блюдо из мелко нарубленного мяса, птицы, печени, рыбы; ингредиенты для более тонкого измельчения могут быть пропущены (протерты) через сито. Однако в классической европейской кухне под названием pate известны изобретенные французскими кулинарами слоеные пироги с упомянутой начинкой. Блюдо совершенствовалось: протертую начинку сочетали с тонкими полосками мяса, филе курицы, дичи, кусочками грибов, пряностями. Один из таких паштетов получил название «Подушка прекрасной Авроры» (Клодин-Аврора Рекамье была матерью Брийа-Саварена). Это историческое блюдо состоит из телятины, свинины, ветчины, свиного шпика, курицы, утки, зайца, куропатки, телячьей зобной железы, куриной печенки, – частью порезанных тонкими ломтиками, частью измельченных, – с грибами, приправами (всего 25–26 компонентов), завернутых в слоеное тесто в виде квадратного пирога с оборкой. Выпекается он не менее 2 часов. По вполне понятным причинам рецепт не приводится: вряд ли кто дома решится на приготовление этого кулинарного раритета, даже имея все (!) ингредиенты…

В XVIII веке существовал так называемый «Старый Союз» между Францией и Шотландией. Под влиянием шотландской кухни появилась тушеная курица «Стовис»* (от *фр.* «etuffer» – «тушить под крышкой»), популярная в деревнях как простая и сытная. В него не добавлялись пряности, что характерно для шотландской кухни. В те времена пряности были редки и дороги. В начале XVII века курица была доступна состоятельным семьям. Поэтому великий французский король Генрих IV (1589–1610) вызвал искреннее одобрение своих подданных высказыванием: «Я хочу, чтобы в моем королевстве у каждого крестьянина по воскресеньям была к обеду (в супе) курица». Классический рецепт «Курица в кастрюле подданных Генриха IV»* сохранился, но используется в России редко, так как у нас фаршированную курицу обычно жарят, запекают.

А вот карпаччо* – тонкие ломтики охлажденной сырой говядины, либо нарезанные, либо аккуратно отбитые до прозрачности, – названо в честь выдающегося венецианского художника XV века. Это очень экономичное и простое блюдо изобретено, разумеется, в Венеции.

Иногда исторические блюда, даже вошедшие в классику европейской кухни, не представляют собой ничего принципиально нового. Их можно назвать «блюдами оригинальной подачи». Яркий пример такого изобретения – турнедо «а-ля Россини». Дж. Россини, великий композитор, который любил готовить, на самом деле придумал салат с трюфелями. Турнедо просто названы его именем: обжаренные медальоны из филе поливают соусом с мадерой и украшают кружками печеночного паштета и трюфелями. В честь другого великого композитора созданы рулеты «Джузеппе Верди»*.

Телячья спинка по рецепту графа Орлова – типичное блюдо французской ресторанной кухни. Телячья спинка на ребрышках фаршируется луковым пюре с добавлением сыра, желтков, сметаны, покрывается этим же пюре и запекается под тертым сыром и сухарями («гратин»). Придумал блюдо шеф-повар ресторана Тортони в Париже, где граф Орлов был послом Николая I, и назвал в его честь.

Филипп де Морне сеньор дю Плесси-Марли (1549–1623), государственный чиновник и писатель, изобрел яично-сливочный соус* с сыром и бульоном, довольно сложной технологии приготовления.

Блинчики «Сюзетт»* обязаны своим историческим происхождением галантности наследного принца Уэльского. Около 140 лет назад этот десерт был придуман для принца. Но во время презентации – как бы выразились сейчас, – принца

сопровождала некая очаровательная Сюзетт, чье имя сохранилось и в названии блюда, и в европейской кухне.

Из многих примеров видно, что исторические блюда часто сложны, даже вычурны, отличаются большим количеством ингредиентов, в том числе редких. Их создатели стремились проявить большую фантазию, изощренность, подчеркнуть необычность кушаний. У некоторых исторических блюд причудливая судьба. От иных только и сохранилось, что название. Другие, более удачные (или удачливые?) и древние, органично вписались в национальную кухню и пребывают в ней до нашего времени. У народов, которые лучше других помнят свою историю, исторические блюда становятся национальными! Рассмотрим два примера.

Самое известное в России историческое блюдо – салат оливье. Секрет его приготовления остался неизвестным. Сохранилось название, символ достаточно утонченного блюда французской кухни, приспособленного к русским традициям, поскольку придумано было в России. Что общего с современным оливье имеет рецепт салата, обнародованный в 1910-х годах наследниками Люсьена Оливье? По всей видимости, он ими же и сочинен: «Два рябчика, один телячий язык, $^1/_4$ фунта икры паюсной, $^1/_2$ фунта свежего салата, 25 шт. отварных раков или одна банка омаров, полбанки пикулей, полбанки сои кабуль, 2 свежих огурца, $^1/_4$ фунта каперсов, 5 яиц вкрутую. Для соуса – майонез провансаль на французском уксусе из 2 яиц и 1 фунта прованского масла».

Пирожки-расстегаи изобретены в честь популярного романса «Сарафанчик-расстегайчик»; его исполняли цыганские хоры. Романс забыт, а пироги оригинальной формы с незащипанной серединой прочно закрепились в русской ресторанной и домашней кухне. Правда, надо отметить, что пирожки с отверстием в верхней корке известны и в кухне других народов, – например, татарский эчпочмак. Через эти отверстия в расстегаи (и в эчпочмак) вливают при подаче ложку-две горячего бульона.

Гурьевская каша изобретена в конце XIX века, возможно, не самим Д. Гурьевым, а поваром Кузьминым. Считается, что секрет ее утерян, но он, видимо, кроется в многовариантности блюда. Это интересный пример того, как блюдо *ритуальное* (каша) становится в новом утонченном варианте *историческим,* а затем переходит в разряд *национальных* русских блюд! Этого бы не произошло, если бы гурьевская каша не отвечала русским традициям: в ее основе блюдо древнее, сытное, использована чисто русская технология томления.

Пример исторического и национального блюда – пасхальный

еврейский харосет*. Сладкая смесь символизирует глину, из которой в Египте рабы-евреи лепили кирпичи, и это не десерт, а скорее приправа, в которую обмакивают рукколу, цикорий и другие травы за пасхальным столом. В праздник Пурим отмечают спасение евреев от уничтожения, предписанного указом персидского царя Артаксеркса и его первого министра Амана. В этот день по традиции пекут «гоменташен»* – печенье или пирожки треугольной формы в виде ушей или пирамидальной – в виде кошелька Амана.

Исторические блюда имеют и сравнительно недавнее происхождение. Младший брат шведского короля Густава V, принц Евгений (1865–1947), придумывал необычные кулинарные рецепты; один из них – маринованная сельдь*.

Можно ли отнести к историческим блюда любимые великими или просто известными людьми? Разумеется, ведь кулинарные пристрастия и привычки исторических личностей тоже составляют часть истории. Теплей и ближе становится образ А.С. Пушкина, когда мы узнаем, например, что он любил печеный картофель, моченые яблоки, блины, щи, ботвинью, котлеты с гарниром из шпината и щавеля, жаркое, квас и жженку – блюда и напитки старинной русской кухни…

> …Вчера еще Москва ела жаворонков: булки, выпеченные в виде аляповатых птичек, с крылышками, с острыми носиками, с изюминками-глазами. Жаворонок – символ выси, неба, тепла. А сегодня настоящий царь, витязь и богатырь Москвы – тысячелетний блин, внук Дажбога.
>
> *А. М. Куприн. Юнкера*

Другое дело – **блюда ритуальные…**

Их основные признаки:

древнее, иногда неизвестное происхождение;

связь с языческими обрядами и их символикой;

изготовление из определенного пищевого сырья и продуктов, не допускающее замены;

приготовление в определенные дни, приуроченные к праздникам, и даже в определенное время дня.

Они создавались и совершенствовались веками. Они были призваны в языческие времена символизировать единство человека и природы, служить неотъемлемыми атрибутами обрядов обращения к богам. В отличие от блюд исторических, время их возникновения установить можно лишь очень приблизительно. Еще одно отличие: **ритуальные блюда не**

изобретались, а рождались в среде определенных языческих верований.

Ритуалы (обряды) представляют собой различные обязательные действия, установленные религией или освященные обычаем; церковь разделяет *обряды* и *таинства,* чего не происходило в языческие времена.

Все без исключения ритуальные блюда являются частью не только древних религиозных, но и **пищевых ритуалов.**

Эти блюда сложней разделить по типам, так как многие из них видоизменились за века, некоторые имеют признаки разных типов, что-то прочно перешло в национальную домашнюю кухню и закрепилось в ней. Но примерная классификация выглядит так:

• **пища, приносимая в жертву;**

блюда, приготовленные в честь праздников, часто связанных со сменой времен года;

блюда обрядовые, не связанные со сменой времен года.

Исторические блюда нельзя отличить по составу и композиции. Разве что иногда по редкости, дороговизне продуктов и сложности их сочетаний. В ритуальных подбор компонентов имеет определенный смысл.

Так, ритуальные блюда готовили строго лишь из некоторых частей туши животного. Это бывали не самые лучшие части, поэтому такие блюда остались в простонародной кухне после формирования кухни аристократической («царской»). Почему в обрядовой кулинарии использовалось то, что сейчас называется «субпродуктами»? Вовсе не потому, что худшие части приносили в жертву, а для собственного употребления выбирали лучшие. Наши далекие предки считали сердце, мозги, легкие, печень, ноги вместилищем ценных качеств добытого животного: храбрости, ума, хитрости, силы, быстроты.

Голова могла воплощать дух животного, а кровь была символом жизни…

Иногда некрупную добычу готовили целиком, со всеми частями и потрохами. Уха – ритуальное блюдо славянских и мордовских племен – и поныне в некоторых случаях готовится из рыбы с чешуей, иную рыбу и не потрошат.

Кровь поначалу употребляли сырой, при забое животных. Этот обычай был распространен у оленеводческих племен финно-угров. Впоследствии, когда церковь запретила такие ритуалы, кровь стали варить с молоком и мукой или запекать. Такое блюдо называется пальтен*. Вместо молока использовали квас, делали тесто дрожжевое. Иногда варили что-то вроде клецек или галушек. Так или иначе, это были разновидности теста с добавлением крови. Отсюда, возможно, произошло выражение

«кровь с молоком». Позже кровь стали использовать и для приготовления колбасы.

Жертвенные блюда, разумеется, не готовили исключительно для богов. Отделив часть, остальное съедали. Одно из самых распространенных древних блюд – студень, который варили в течение нескольких часов из головы и всех четырех *нот. Длительное время* приготовления – тоже обычный признак ритуальных блюд. Няня* – одно из любимых блюд Н. В. Гоголя, запрещаемое церковью, но довольно популярное в простонародной кухне, готовится более шести часов! Это бараний желудок, фаршированный мясом бараньей головы и ножек.

Еще один признак ритуальных блюд: они встречаются в обиходе *многих народов,* которые употребляют одни и те же продукты; постепенно становятся блюдами *национальными.* Пример – тот же студень, который в горячем виде известен у тюркских народов под названием *хаш** (от *тюрк.* «хапгла-мак» – варить). Поэтому ошибочно считать его армянским, тем более что армяне редко готовили говядину. Аналогичное блюдо – *пача,* которую готовили в 1300 году для Чингисхана. В поварской книге XV века Махмуд Ширвани приводит рецепт пачи: ножки почистить, промыть, положить в котел, залить водой до уровня мяса и прибавить еще дважды по стольку воды, полпригоршни измельченного гороха, соли, сушеной кинзы, тмина, молотой корицы, прикрыть крышкой и до утра оставить на огне. Сейчас пача, но из бараньей головы и ножек, популярна в Турции.

Иногда обычаем установлено и время суток: хаш варят к 6–7 часам утра, то есть с вечера, и не ежедневно, а в определенные дни. Хаш готовили в Рамазан, чтобы потом поститься, потому что он придает силы на весь день. Тюркские народы – мусульмане, они всегда встают очень рано, совершают первый утренний намаз. Поэтому еду готовили ночью, чтобы в 4–6 часов утра уже можно было поесть.

Совершенно ошибочно мнение, что хаш придуман как средство от похмелья, хотя в этом смысле он незаменим (как, впрочем, и студень).

Обрядовым блюдом была и… домашняя колбаса. Несколько сортов колбас готовили на Рождественский сочельник. Глава семьи в черной рубашке влезал на печной столб, съедал одну колбаску, чтобы был хороший урожай. Домочадцы ели колбасу с маслом, блинами, молоком, – сытная, вкусная еда привлекала в дом мир и изобилие.

Поминальным блюдом была древняя *перепеча* — рубленая печенка с яйцами и молоком, завернутая в бараний сальник и запеченная в горшке. Вообще еда в поминальные дни составляет

немаловажную часть обряда; готовят обязательные блюда, без которых поминальный стол не существует. У православных христиан в обычае кисель, блины и, конечно, поминальная каша – кутья*. Она варится из цельных (недробленых) зерен пшеницы или риса с медом и изюмом. Зерна символизируют воскрешение умерших, поскольку способны прорастать и рождать новую жизнь. Сладкий вкус кутьи – символ райского блаженства.

Различные каши – гречневая, пшенная, рисовая, из зерен ржи, пшеницы, ячменя, – языческие блюда, которыми начинались и заканчивались большие застолья по случаю знаменательных событий. Само слово «каша» означало и совместную деятельность – «вариться в одной каше», «с ним каши не сваришь», – и пир. Каши сопровождали не только поминки, но и родины, и крестины (крестильная «бабкина» каша), и обучение грамоте и ремеслам. В определенные дни учителю или мастеру ученик приносил горшок каши.

В день Аграфены 23 июня (6 июля) отмечали праздник каши; принято было есть овсяную или гречневую каши. В урожайные годы готовили особенно много видов гречневой каши; до сих пор именно эта каша славится разнообразием добавок: с грибами, с яйцами, с жареным луком, с молоком, с печенкой и пр.

Праздник весны почти у всех народов отмечался блинами в различных вариантах, но все они символизировали солнце. Выпечке легче придать желаемую форму, поэтому древние изделия из теста имеют вид строго определенный. Символом и солнца, и очага были ватрушки – круг в кольце – и популярные у раскольников кольца из заварного теста. К блюдам-символам (изображениям) относятся и пряники, и другая выпечка в виде фигурок. На севере Руси до изобретения пряников фигурки лепили из простого хлебного теста.

А вот в среднеазиатской кухне до сих пор любят древнее жертвенное блюдо в честь прихода весны: чучу, или кук-бийрон (первую молодую зелень мелко нарезают, чуть обжаривают и заливают взбитыми яйцами в пропорции 1:1).

Безусловно ритуальное происхождение имеют комбинированные блюда из разных видов мяса, птицы, рыбы. Православная церковь установила разделение еды на постную и скоромную. Поэтому некоторые сочетания продуктов стали недопустимыми. Все религии посредством пищевых запретов и ограничений преследуют цель борьбы с *языческими* традициями.

Всем известные пельмени должны содержать обязательно три вида мяса: говядину, свинину и баранину в соотношении 45: 20: 35. Юрма – блюдо финно-угорских народов – состояла из рыбы, курицы, лука, листьев черемши, хрена, крапивы, укропа с черным

перцем и шафраном, объединяя то, что плавает, летает и произрастает (зелень). Можно предподожить, что вместо курицы использовалась все же боровая дичь, например, глухарь, суп из которого издавна любит народ коми. Юрма упоминалась в «Домострое», но в XVIII веке была уже забыта – церковные запреты оказались сильней. Рецепт юрмы удалось восстановить В. В. Похлебкину.

Ритуальные блюда обычно трудоемкие. Смысл их приготовления был не только в том, чтобы сделать пищевое сырье пригодным для употребления и вкусным, – процессу приготовления сообщалось таинственное значение. Тщательность и кропотливость работы подчеркивали это значение. Исторические блюда отличаются вычурностью, а затраты труда исходят из замысла автора. **Реализация замысла или воплощение смысла – вот в чем глубокое различие исторических и ритуальных блюд.**

Не вызывает сомнений теперь, что исторических и ритуальных блюд гораздо больше, чем вы представляли себе. Не все они сохранились в современной кухне, некоторые стали просто историческими памятниками. Что-то из них можно отведать только в немногих и весьма дорогих ресторанах, возрождающих традиции старинной кухни.

Возможно, кто-то подумает: оно, конечно, познавательно, но какой практический смысл в знании различий между историческими, и национальными, и ритуальными кушаньями?

Во-первых, будем исходить из того правила, что человек должен знать, что он ест. Человеку любознательному недостаточно иметь представление о составе блюда: мясо, птица, рыба, овощи. Ведь вкусная еда во все времена вызывала вопросы не только о том, что это, но и как приготовлено, как придумано.

Во-вторых, никому не помешает грамотно прочитать меню, ориентируясь в нем, понимая, что скрывается за броскими названиями, и об этом уже говорилось.

В-третьих, если возьметесь готовить, то будете знать, что домашней кухне более свойственны блюда ритуальной и национальной кухни.

В-четвертых, будете учитывать, что блюда ритуальной и национальной кухни представляют больше возможностей для импровизации с *количественным* их составом; в блюдах исторических надо точно выдерживать и *состав,* и *композицию.*

Для глубокого изучения национальной кухни неплохо определить в ней блюда ритуальные и исторические. Приводимая схема наглядно показывает их взаимо– и соотношение:

Исторические и ритуальные блюда в значении историческом не просто культурное наследие. Они – откровение и загадка, возможность не только погрузиться в историю, но и в самом прямом смысле ощутить ее вкус!

Приложение

Пожарские котлеты

Мякоть курицы пропустить через мясорубку, 2–3 куска белого хлеба без корки замочить в молоке, пропустить через мясорубку вторично фарш с хлебом, добавить 2–3 ст. ложки растопленного сливочного масла, посолить, вымесить. Разделать на котлетки, обвалять в сухарях, обжарить в масле, чуть потушить под крышкой. Подать с жареным картофелем, полив растопленным маслом.

Соус к пожарским котлетам

2 луковицы и 100 г шпика мелко порубить, положить в кастрюлю, залить основным красным соусом (см. ниже) с добавлением бульона и проварить. Растереть в ступке и пропустить через сито. Добавить мелко нарезанные шампиньоны (100 г), немного сахару и лимонного сока, 50 г каперсов и рубленых оливок, 80—100 г сливочного масла и прокипятить до готовности грибов.

Соус красный (мясной): мелкие кусочки говядины запечь (обжарить) при помешивании без масла до красного цвета (как для «Папского соуса» в гл. 22), затем добавить немного масла и

готовить, подливая мясной бульон, пока мясо не разварится. Протереть сквозь сито, заправить мукой до нужной консистенции.

Говядина строгановская (бефстроганов, как его готовили 120 лет назад)

Около 1 кг мягкой говядины нарезать кусочками, посолить и поперчить, оставить на два часа. Обжарить в закрытой кастрюле на сливочном масле (60–70 г). Отдельно на масле (60–70 г) обжарить 2,5 ст. ложки муки, развести двумя стаканами бульона, добавить 1 ч. ложку крепкой готовой горчицы, щепотку острого перца, прокипятить при помешивании. Мясо опустить в соус, добавить 1 рюмку мадеры, прокипятить и подавать.

Гурьевская каша

450 г фундука или грецких орехов, несколько штук горького миндаля ошпарить кипятком и протереть тканью, чтобы снять коричневую кожицу, измельчить в ступке или кофемолке. 6 стаканов сливок согреть, налить в широкую посуду и поставить в духовку для изготовления пенок.

Подрумяненные пенки снимать на тарелку. Когда наберется не менее 15, в оставшиеся сливки всыпать манную крупу (от $^1/_3$ до 2 стаканов), орехи и $^3/_4$ стакана сахара, сварить кашу.

В огнеупорную посуду положить слой каши, слой пенок, немного мелко нарубленного мармелада и цукатов (до 250 г) и т. д. Посыпать сверху сахаром, толчеными сухарями и запечь в духовке до зарумянивания. Украсить остатками цукатов и мармелада, можно ягодами из варенья.

Обязательное условие: каша должна быть подрумянена сверху, должны быть подрумянены и пенки, поэтому нельзя их готовить просто на плите.

Встречаются рекомендации готовить кашу с фруктами, отваренными в сиропе, – по сути, фруктами из компота, хотя их и именуют «маседуан». В классических рецептах – цукаты и мармелад, могут быть ягоды из варенья. Отварные фрукты не обладают достаточно ярким выраженным вкусом для того, чтобы оттенить нежный вкус и консистенцию сливок и каши.

Малигетоне («перечная вода»)

На 4 ст. ложках растительного масла обжарить 2 куска курицы (например, 2 крупных окорочка), выложить. В той же кастрюле спассеровать мелко нарезанные луковицу, морковь и репу, добавить 1 ст. ложку карри (острота смеси по вкусу), 4–5 гвоздик, несколько раздавленных горошин черного перца, $^1/_4$ стакана чечевицы.

Залить куриным бульоном (около 1 л), добавить $^1/_4$– $^1/_2$ стакана изюма, куски курицы и варить на слабом огне чуть больше часа.

При подаче удалить кости, курицу мелко нарезать. Можно досолить и поперчить по вкусу.

Суп-пюре морковный Креси

$^1/_2$ луковицы, нарезанной полукольцами, 1 зубчик чеснока, 3 шт. мелко нарезанной моркови, 1 картофелину (тонко нарезанную) потушить в кастрюле с 4 ст. ложками масла около 10 минут. Добавить 3 стакана воды пополам с молоком, соль и перец по вкусу. Варить около получаса. Процедить, гущу протереть. 1 яичный желток взбить с 1 стаканом жидких (10 %) сливок, добавить немного супа – осторожно, чтобы смесь не свернулась. Влить, помешивая, в суп, подогреть, но не до кипения.

Зразы «Нельсон»

Мякоть говядины (1 кг) два-три раза пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу, вымешать с *2* яйцами, сформовать в виде лепешки толщиной в палец. Положить фарш, скатать в рулет и перевязать шпагатом или нитками.

Обжарить в 100–120 г сливочного масла; можно довести до готовности в духовке. Снять нитки, разрезать на порции, полить маслом от жарки. (Но правильнее будет удалить жир и деглазировать посуду, в которой жарились зразы.)

Для фарша: сварить около 100 г сухих грибов, предварительно замоченных, мелко нарезать 100 г шпика и 3 луковицы, все обжарить, смешать с грибами. Добавить 3 ст. ложки сухарных крошек, соль и перец по вкусу.

Рулеты «Джузеппе Верди»

18 тонких ломтиков говядины слегка отбить, посолить и поперчить, положить на двойные ломтики ветчины жирной и постной, с мелко нарезанными морковью и сельдереем (всего по 1 шт.). Скатать, чтобы говядина была внутри, скрепить зубочистками и обжарить в кастрюле с толстым дном или сотейнике на 100 г сливочного масла. Залить пюре из протертых томатов (можно консервированных в собственном соку) с добавлением мелко нарезанного базилика и чеснока по вкусу, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне около часа.

«Тоффи эппл»

Сварить сахарный сироп из 650 г сахара, неполного стакана молока до растворения сахара, добавить щепотку лимонной кислоты и щепотку соли, варить 2–3 минуты. Сироп варить до 6-й пробы, когда капля сиропа в холодной воде образует рыхлую массу. Остудить до 50 °С, добавить пищевой краситель красный или желтый. Яблоки (небольшие) наколоть на шпажки, опускать в сироп, а затем быстро – в холодную воду. Выкладывать на смазанное маслом блюдо.

Селкерская булка, или хлеб Робина Дугласа

Чуть меньше 2 стаканов муки, щепотку соли, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку топленого свиного сала смешать. $^1/_8$ кубика дрожжей растворить в $^3/_4$ стакана теплого молока, замесить тесто. Накрыть, дать подойти около часа.

Добавить 100 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана светлого и темного изюма, 2 ст. ложки цукатов, вымесить. Сформовать круглую булку, выложить на смазанный маслом противень, дать подойти.

Выпекать при 200 °С около 10 минут, потом при 180 °С около 40 минут. Смазать глазурью, остудить.

Глазурь: по 1 ст. ложке сахара и воды прокипятить в течение 1 минуты (удобнее это сделать в половнике).

Курица «Стовис»

Крупную курицу разделить на 8—10 кусков. Около 1 кг картофеля очистить и крупно нарезать, луковицу нарезать кольцами. Керамическую или чугунную посуду (утятницу) смазать маслом, укладывать слоями картофель, лук, куски курицы, каждый слой посыпать солью и перцем, положить кусочки сливочного масла (всего около 150 г). Залить кипятком и плотно закрыть. Тушить 2–3 часа до мягкости, при необходимости доливая кипяток.

Курица в кастрюле для подданных Генриха IV

Крупную курицу (около 2 кг) начинить смесью из 3 взбитых яиц, 2–3 ст. ложек зелени петрушки, мелко нарезанных куриной печенки, 100–120 г сырого бекона, 2 луковиц, панировочных сухарей (немного меньше стакана), тщательно перемешанных.

Соль в начинку добавлять по вкусу.

Начиненную курицу зашить или скрепить зубочистками, залить 2 л воды, посолить и довести до кипения. Добавить 2–3 шт. моркови и 2 репы, немного погодя – небольшой кочан капусты. Варить на слабом огне до готовности. При подаче на дно супницы положить гренки, вылить, процеживая, бульон. Курицу с овощами и начинкой порезать и подать отдельно.

Очевидно, что блюдо должно было составлять целый обед!

Карпаччо

Маленькие ломтики бифштекса (около $^1/_2$ см толщиной) отбивать между двумя листами пищевой пленки деревянным молотком с ровной поверхностью (не рифленой!) до тонкости бумаги. Разложить на блюде, гарнировать зеленым перцем горошком и филе анчоусов, мелко нарезанным луком.

Соус «Морнэ»

50 г сыра эмменталь (с «дырками»!) мелко натереть. В сотейнике растопить 50 г сливочного масла, всыпать сразу 30 г муки, влить 1 стакан сливок (или сгущенного молока без сахара),

взбивать на огне до образования комка, как в приготовлении заварного теста. Медленно влить 1,5 стакана холодного бульона, еще раз довести до кипения. Всыпать сыр, размешать. 2 желтка растереть с 1 ст. ложкой сливок, добавить в соус. Снова поставить на огонь, взбивая, довести почти до кипения. Снять с огня. Добавить 2 ст. ложки сливок и 25 г сливочного масла. Такое поэтапное добавление ингредиентов предупреждает сворачивание соуса. По вкусу заправить солью, белым перцем, мускатным орехом. Соус подают к овощам, тушеной рыбе.

Блинчики «Сюзетт»

$^3/_4$ стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, цедру одного лимона, 2 желтка, яйцо, по $^1/_2$ стакана молока и сливок взбить, добавить 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, перемешать. 10 кусков сахара хорошо потереть о кожуру 3 апельсинов и 1 лимона до пропитывания (обратите внимание на оригинальный прием ароматизации!). Выжать сок из лимона и 2 апельсинов, третий очистить и нарезать кружочками. На сливочном масле (2 ст. ложки) испечь 12 блинчиков. 1 ст. ложку сливочного масла растопить, в нем расплавить 10 кусочков сахара, добавить апельсиновый и лимонный сок, 1 ст. ложку апельсинового ликера, пропитать блинчики, сложить вчетверо, положить сверху кружки апельсина, полить 2 ст. ложками коньяка и поджечь (фламбировать).

Харосет

1—2 печеных яблока измельчить (размять), смешать с $^1/_2$ стакана молотого миндаля, 1 ч. ложкой корицы, 2 ст. ложками красного сладкого вина, смешать в блендере, дать постоять несколько часов.

«Уши Амана»

1 стакан муки и $^1/_2$ ч. ложки разрыхлителя смешать с 1 яйцом, 2 ст. ложками воды и апельсиновой эссенцией, вымесить тесто и тонко раскатать. Стаканом вырезать кружки около 10 см, разрезать пополам и примять полукружья в середине, придав форму уха. Обжарить во фритюре (как хворост), посыпать сахарной пудрой.

Сельдь принца Евгения

2 селедки вымочить в молоке, разделать на филе, промыть, нарезать дольками, положить в глубокую салатницу. 2–3 кислых яблока очистить, натереть на мелкой терке, добавить 1–2 ст. ложки молотого миндаля, залить сельдь. Смешать по 1–2 ст. ложки майонеза и взбитых сливок, кефира и 2 ч. ложки кетчупа. Поставить в холодильник минут на 10–15. Блюдо готово.

Няня

Баранью голову и ножки очистить, промыть, варить в соленой

воде с морковью, петрушкой, луком, перцем горошком около 3 часов, чтобы легко отделялось мясо от костей. Мясо мелко нарезать, добавить лук, гречневую крупу, соль, пряности по вкусу, наполнить промытый бараний желудок, зашить, тушить в бульоне на медленном огне или в духовке еще не менее 3 часов.

Пальтен *(блюдо финно-угров)*

Замесить крутое тесто из 2 стаканов свиной крови, 600 г нутряного свиного сала, 1 ст. ложки соли, 1–1,5 кг ржаной муки. Скатать шарики размером с яблоко, отварить в подсоленной воде. Хранить на холоде до 1 месяца. Можно заморозить.

Перед употреблением нарезать ломтиками и обжарить на масле с луком и крупно нарезанными яблоками.

Хаш *(блюдо тюркских народов)*

1,5 кг говяжьих ножек очистить, промыть, разрубить вдоль, замочить на сутки в холодной воде, меняя ее 8—10 раз. Промыть, залить водой, только покрывая ножки, варить на слабом огне.

Отдельно подготовить $^1/_2$ кг рубцов. Промыть, залить холодной водой и проварить до исчезновения запаха, слить отвар, рубцы промыть, мелко нарезать и добавить к ножкам. Варить на медленном огне без соли. Пену снимать.

Когда мясо будет отделяться от костей, посолить, добавить 2–3 измельченные головки чеснока.

Подавать с лавашом или пресными лепешками, тертой редькой, зеленью.

Кутья *(поминальная каша)*

1 стакан риса промыть, залить 2 стаканами кипящей воды, сварить рассыпчатую кашу.

В середине варки добавить $^1/_2$ стакана промытого изюма. 3 ст. ложки меда растворить в небольшом количестве теплой воды, смешать с кутьей. 100 г мармелада мелко порезать, часть смешать с кутьей, выложить горкой на тарелку, украсить мармеладом.

Глава 20, самая длинная
Фантазии на тему…..майонеза… заливного…холодных супов…котлет… запеканки

Описание блюд: состав, композиция, технология. – Многочисленные варианты. – Таблицы по составу блюд, каждая из которых может заменить соответствующую главу рецептурного справочника

Прежде чем фантазировать на кулинарные темы, а тем более реализовывать отдельные фантазии, мы должны представлять себе результат, поскольку кулинария – область сугубо практическая, в которой результат достигается немедленно. Если плод вашей фантазии вызвал отдаленные последствия, значит, вас постигла неудача.

Руководствуясь этими соображениями, полет фантазии не следует выводить за пределы здравого смысла.

Фантазии на тему майонеза

Закуски:
<…> Салат из свеклы с сыром
Салат мясной
Яйцо под майонезом

Из меню районной столовой в Подмосковье на октябрь 1998 г.[11]

Говоря о таком привычном продукте, как майонез, придется встретить недоумение: о чем тут фантазировать? Купил баночку (коробочку, пакетик), открыл, заправил салат…

На самом деле соус майонез предоставляет грамотному кулинару весьма широкие возможности. Но… все по порядку.

Существуют различные версии происхождения классической приправы – соуса **майонез.** Наиболее вероятная, сопровождаемая точной датой, следующая: в 1782 году герцог Крильонский, служа испанскому королю, отвоевал у англичан город Маон – столицу острова Минорка. Победители славно отпраздновали победу и

невольно также рождение нового соуса из продуктов, которыми был богат остров: индюшиных яиц, оливкового масла, лимонов и красного перца. Хотя с тех пор были изобретены тысячи соусов, мало какой может сравниться в популярности с майонезом.

Разбуди любого россиянина среди ночи и попроси назвать самый знаменитый или просто какой-нибудь соус и, не переходя от сладкого сна к яви, он ответит: «Майонез…» – и будет досыпать дальше…

Знакомый с детства по бесчисленным салатам оливье, селедкам «под шубой», ставшим классическими (знаковыми) блюдами советского, а позже и российского застолья, майонез «провансаль»… А был ли какой-то другой? Вроде был «Особый», но его особенности не сохранились в памяти. Вот «Весенний» был с укропом!

В некоторые времена бывал майонез дефицитом – покупали его в запас и не тратили всуе, приберегая к праздникам. Не выбрасывали подсохший и отошедший маслом, растирали ложечкой, взбадривали уксусом, – и в салат его, в картошку, к курице…

Майонез вносил пикантность в однообразный, пресный стол. Его пытались готовить дома, предвкушая маленькую победу и ликвидацию дефицита хотя бы отдельного продукта в отдельно взятой семье, – он почему-то не получался. Находили рецепты, лили масло в желтки, взбивали, сдабривали уксусом – не то… Настырный привкус подсолнечного масла, жидковатая консистенция кое-как преодолевались вваливанием горчицы, после чего продукт съедался, но без энтузиазма. Конечно, были умельцы, которым все удавалось, но они хранили свои секреты.

Потом майонеза стало много. На все вкусы. С разными добавками. С его распространенностью и универсальностью может поспорить разве что кетчуп, а сметана уже сдает свои позиции. Хорошо бы знать достоинства и недостатки майонеза и каковы наши с вами возможности в его использовании, раз уж мы едим его почти каждый день.

Как ни обидно, но своей популярностью майонез обязан прежде всего утрате культуры соусов, практики их применения в домашней кухне, да и в ресторанной в советское время. Русская кухня соусов особенно и не знала: луковый, капустный да ягодный взвары в старой русской кухне, сметана да хрен. Палитра соусов обогатилась с проникновением французской кухни. Русская кухня всегда была открытой и живо воспринимала многие нововведения; французская и русская кухни взаимно обогатили друг друга.

Среди прочих заимствований в России появился и майонез.

Причем почти сразу приобрел два значения: *соус* из желтков, растительного масла и лимонного сока и *блюдо* — холодная закуска из рыбы или птицы, охлажденных в крепком бульоне с добавлением растительного масла и лимонного сока. Такой майонез выдерживался до застывания на холоде. Любопытно, что салат оливье якобы обязан своим происхождением… майонезу из дичи. Это блюдо подавалось в виде настоящего сооружения, которое посетители ресторана тут же перемешивали (да и как съесть кулинарное произведение, не разрушив его?). Шеф-повар Л. Оливье пошел на поводу у российских клиентов и создал примерно из тех же ингредиентов салат, который заправлял майонезом.

Майонез занимал весьма скромное место среди разнообразных, порой изощренных соусов. Но кто из нас сегодня дома готовит эти соусы? Они трудоемки, требуют длительного времени приготовления и остаются в основном в ресторанной кухне. Надо учесть и дискредитацию соусов в советское время в общепите, когда они почти повсеместно были заменены так называемыми «подливками». То, что плюхали на котлету с гарниром в школьных и прочих столовых, надолго (если не на всю жизнь) отбивало охоту к соусам. Готовый майонез выгодно отличался вкусом и не вызывал свирепой изжоги.

Кулинарные произведения как часть материальной культуры проверяются временем. Вот и остался майонез самым любимым – уже и не соусом, а символом советской эпохи и российской национальной приправой! Спросите любую российскую хозяйку, сможет ли она приготовить праздничный стол без майонеза? Допустим, сможет, но захочет ли?

Уделив достаточно времени истории и воспоминаниям, перейдем к **майонезу домашнему,** который и послужит идеальной основой для наших фантазий. Конечно, для эксперимента вы можете использовать любой купленный майонез. Но преимущества домашнего бесспорны, поскольку он:

гораздо вкуснее;

всегда свежий;

может быть приготовлен из любого растительного масла по выбору с любыми классическими добавками;

не содержит консервантов и синтетических примесей. Правда, из-за этого он не будет продуктом длительного хранения, но это скорее достоинство, а не недостаток.

Кстати, диетологи выступают против майонеза в основном из-за добавок консервантов, эмульгаторов и пр. Если кому интересно, калорийность майонеза ниже, чем у растительного масла (600 ккал против 800–900 ккал на 100 г продукта);

о желтках мы уже говорили. Так почему же столовая ложка майонеза в салате хуже, чем столовая ложка растительного масла?

Приготовление майонеза в домашних условиях не занимает много времени: около 20 минут. Майонез нецелесообразно готовить из одного желтка, даже если сразу используете одну-две ложки. Для экономии времени и труда и для **улучшения вкуса** следует готовить майонез из **четырех желтков** и соответствующего количества добавок. Опыт показывает, что это оптимальное количество для повседневного употребления. Этого количества небольшой семье хватит на неделю. (Ознакомьтесь с рецептом в приложении.)

С какими трудностями может столкнуться новичок?

Во-первых, разделение белков и желтков должно быть сделано тщательно. Белки ни к чему в майонезе, они могут нарушить его структуру, а частички желтка в белках не позволят их хорошо взбить для использования в приготовлении других блюд (кроме яичницы).

Во-вторых, добавлять масло в желтки надо очень осторожно, постепенно.

В-третьих, температура всех компонентов должна быть одинакова.

Вот основные способы отделения желтков от белка, обычно рекомендуемые:

• разбить яйцо на две части и перекидывать желток из одной половинки скорлупы в другую, пока белок не выльется в подставленную миску; недостаток: острые края скорлупы могут повредить желток;

• разбить яйцо в блюдце, надеть на желток подставку для яиц и, прижимая ее, опрокинуть белок в другую посуду, придерживая желток; недостаток: надо иметь подставку для яиц;

• разбить яйцо в воронку, белок проскользнет в подставленную миску; недостаток: яйцо может проскользнуть целиком;

• разбить яйцо и вылить его в руку, белок проскользнет сквозь пальцы, а желток останется; недостаток: нужна ловкость рук, иногда не хватает третьей руки.

Оптимальный способ: разбить яйцо и вылить в небольшую плошку (салатник); чистой столовой ложкой выловить желток, пальцем о край ложки отделить «канатики», вылить в отдельную посуду. Так подробно говорим об этой кулинарной операции, потому что она необходима для приготовления многих блюд; от ее успешного выполнения зависит конечный результат.

Если желток растекся и часть его попала в белок,

вылавливать следы желтка практически бесполезно, хотя рекомендации на этот счет случаются.

Некоторые виды майонеза можно приготовить и с применением желтков яиц, сваренных вкрутую.

Разные виды майонеза можно получить без каких-то особенных добавок, просто используя по желанию различное масло, лимонный сок или лимонную кислоту, разные сорта уксуса (таблица 1). Надо учитывать, что некоторые сорта масла обладают сильным характерным вкусом и ароматом (например, нерафинированное оливковое), поэтому надо смешивать их по своему усмотрению с нейтральными.

Надо отметить, что «легкие» сорта майонеза промышленного изготовления на самом деле не майонез: к его основному составу добавлен соус на основе крахмала, с неизбежными загустителями, доведенный до кисловатого вкуса майонеза. Очень легкий и по-настоящему диетический майонез можно приготовить дома, – в нем нет желтков (пугающих содержанием холестерина), а вкус хороший – рецепт найдете в приложении.

Очевидно, что майонез – одна из множества приправ, доступных домашней кухне. Вы можете освоить домашнее приготовление любых приправ, но более легкий путь к разнообразию стола – «приправить приправу» (таблица 2). Одна из позиций таблицы (специи, пряности, ароматизаторы) исчисляется в малых количествах (в граммах, каплях); доля дополнительных приправ гораздо больше. Надо только соблюдать правило: в совокупности все добавки не должны превышать количество основного майонеза (пропорции 1:1). Иначе получится не майонез, а другой соус с добавлением майонеза, например известный соус «Монселе». Он назван в честь французского писателя Шарля Монселе (1828–1888), понимавшего толк в еде (рецепт в приложении). Сочетание разных компонентов, перечень которых вы можете дополнить, создает богатейшую кулинарную коллекцию майонезов и других соусов с использованием майонеза.

Разнообразить вкус майонеза нужно по той же причине, о которой говорилось неоднократно: стандартный майонез придает стандартный вкус любому блюду или продукту, тем самым обедняя наш стол. В то же время различный, индивидуальный вкус этого соуса сделает пишу разнообразной, даже если используются одни и те же продукты. Попробуйте заправить разными майонезами простой салат из отварных овощей – почувствуете разницу!

При полном отсутствии майонеза и желания его приготовить можно воспользоваться его **заменой,** которая представляет собой

некую вкусовую имитацию: сметана, крутые желтки, горчица, лимонный сок и соль смешиваются и растираются до однородной консистенции.

Приложение

Таблица 1

Специи (добавки)	Виды растительного масла
Горчица	Подсолнечное
Соль и заменители соли	Кукурузное
Глютамат натрия	Соевое
Сахар	Арахисовое
Заменители сахара	Горчичное
Мед	Ореховое
Лимонный сок	Кунжутное
Лимонная кислота	Рапсовое
Уксус яблочный виноградный бальзамический	Хлопковое
Сок квашеной капусты	Оливковое
Рассол огуречный	

Примечание: **добавки** (слева) обеспечивают основные градации вкуса – острый, соленый, сладкий, кислый (с преобладанием кислого).

Таблица 2

Пряности	Приправы
Горчица готовая	Луковое пюре (тертый лук)
Перец черный	Чеснок толченый (растертый)
Перец красный	Яблочное пюре[1]
Перец белый	Айвовое пюре
Хрен готовый	Сливовое пюре
Лимонный сок	Тыквенное пюре
Лимонная цедра	Пюре из шпината
Апельсиновая цедра	Пюре из сладкого перца
Белое вино	Пюре из томатов (томатная паста, соус)
Коньяк	Апельсиновый сок
Водка	Сметана

[1] Все виды пюре проварить или даже уварить.

Пряности	Приправы
Молотые семена тмина, аниса, укропа и др.	Йогурт
	Творог
Измельченная пряная зелень	Сливки (простые или взбитые)
	Белый соус
	Дюксельская смесь[1]
	Паста из анчоусов
	Каперсы, корнишоны
	Соленые огурцы

[1] Дюксельская смесь – измельченные шампиньоны и лук, обжаренные на сливочном масле с добавлением зелени петрушки и лимонного сока.

Некоторые виды классического майонеза

Андалузский — с добавлением томатного пюре и печеного красного перца.

Шантильи — 0,3–0,5 л майонеза с добавлением 3 ст. ложек взбитых сливок.

Шведский — 0,3–0,5 л майонеза, 4 ст. ложки яблочного пюре и 1 ст. ложка тертого хрена.

Томатный — с добавлением томатного пюре и черного молотого перца.

Тминный — с добавлением сметаны, молотого тмина и тминной водки.

Майонез основной

Четыре желтка взбить с солью, по капле добавлять масло, не прекращая взбивания.

Постепенно добавляя масло, чередовать его с лимонным соком (около 2 ст. ложек) или уксусом. Взбивать до получения плотной эмульсии. Масла израсходуется примерно 600–700 г. Довести до желаемого вкуса добавлением горчицы, лимонного сока (уксуса), сахара, перца. Если соус очень густой, разбавить холодной кипяченой водой

Майонез грибах

Пять вареных желтков растереть с одним сырым и одной чайной ложкой горчицы, продолжать растирать, добавляя понемногу растительное масло и лимонный сок до получения желаемой консистенции.

Добавить 2 ст. ложки рубленой зелени и 3 мелкорубленых

яичных белка, каперсы и корнишоны по вкусу.

Майонез белковый

Один белок взбить с солью, сахаром, одной чайной ложкой лимонного сока в крепкую пену. По капле, а затем струйкой вливать растительное масло (до одного стакана), не переставая взбивать.

Белок вначале может опасть, но потом загустеет. Горчица и другие добавки – по вкусу.

Соус «Монселе»

Смешать 100 г майонеза основного с 3 ст. ложками апельсинового сока, 1 ст. ложкой шерри, 1 ч. ложкой горчицы, 100 г взбитых в пену сливок и зеленью кервеля и петрушки.

Соус-заправка исландский (для сельди)

Смешать 250 г майонеза основного с 4 ст. ложками взбитых сливок или сметаны, 4 ст. ложками коньяка или водки, добавить по вкусу горчицу, уксус (лимонный сок), соль, черный молотый перец. Залить соусом 5–6 филе селедки с добавлением 3–5 луковиц, нарезанных кольцами, выдержать 3–6 часов до готовности.

Фантазии на тему заливного

Входит Ананасов, за ним мать.

Ананасов. *Фу-ты, чер-рт! В какую-то мерзость ногой вступил.*

Мать. *Ах! В заливного судака.*

В. П. Катаев. Миллион терзаний

Заливными можно назвать все **холодные блюда особой плотной, застывшей консистенции,** которая достигается присутствием в исходном продукте желирующих веществ или специальным их добавлением. Поговорим о той разновидности заливных блюд, что называют просто «заливное…», а далее следует название основного продукта: заливной язык, заливное из осетрины.

В русскую и общеевропейскую кухню заливные блюда пришли из французской, хотя происхождение их очень древнее. Предок современного заливного – обыкновенный студень (холодец), блюдо ритуальное и известное многим народам (молдавский рэсол – студень из петуха; грузинские мужужи – студень из свиных ножек, ушей и хвостов.) Перейдя из обрядовой кухни в простонародную, он сохранился в домашней кухне.

Приготовление студней из голов, хвостов, ног, богатых желатином, обеспечивало застывание блюда в холодном месте.

Французская кухня, взяв за основу идею студня, постаралась сделать блюдо не только вкусным, но и эффектным: готовые продукты, красиво нарезанные, заливали *прозрачным бульоном,* который мог быть приготовлен отдельно и осветлен. При необходимости в него добавляли желирующие вещества: желатин, агар-агар, рыбий клей.

В домашней кухне чаще готовят студень, а другие заливные блюда – с желатином – гораздо реже, хотя студни также достаточно трудоемки.

Остановимся на основных видах блюд, которые можно отнести к заливным. Как правило, они относятся к холодным закускам, или блюдам холодного стола, и к сладким блюдам. В ресторанной кухне и в закусочном, и в десертном вариантах могут служить гарниром.

Закуски: студень, холодец, заливное, галантин (цельный кусочек рыбы или птицы в желе или фаршированная свиная либо телячья голова).

Десерты и сладкие блюда: желе из фруктового или ягодного сока с сахаром, сиропа, молока и пр.; бланманже – желе из молока, сливок с добавлением яиц, манной крупы, орехов, шоколада, кофе или какао, с небольшим добавлением желатина; маседуан – блюдо из смеси фруктов: слой свежих и отваренных в сиропе фруктов, слой фруктов в желе, иногда с пломбиром; мусс – пенообразное блюдо, чаще всего взбитое желе (другие разновидности без желатина здесь не рассматриваем).

Желатин – экстракт клейких веществ хрящей, соединительной ткани мяса, птицы. Продукт весьма ценный: содержит около 20 % глицина – аминоуксусной кислоты. Как лекарство ее применяют для укрепления нервной системы; глицин способен влиять на обменные процессы, уменьшать тревожность, раздражительность и тягу к алкоголю. При помощи глицина лечат похмелье и алкоголизм. Так что студни и другие заливные блюда не зря зарекомендовали себя одними из лучших закусок!

Разнообразить домашнее меню можно, освоив приготовление некоторых видов заливных блюд. Если проявить немного фантазии, то рецептами можно не пользоваться (см. таблицу).

Задумайтесь, к каким блюдам ближе всего заливные? Конечно к салатам… Мы часто готовим дома салаты, а они привычны и надоедают. Из того же набора продуктов, что и салат, можно приготовить заливное! Возьмем мясной салат. Его ингредиенты: вареные яйца, колбасу, ветчину или мясо, лук,

вареную морковь, зеленый горошек – можно красиво разложить в формочки, залить желированным бульоном.

Преимущества заливных блюд перед салатами:

продукты можно нарезать не столь мелко, как в салаты, что менее трудоемко;

заливное можно приготовить заранее;

заливное неплохо хранится в холодильнике;

заливное – более легкое блюдо, так как в нем не используются, как во многих салатах, сметана, майонез, растительное масло;

заливное проще обогатить витаминами и минералами, одновременно украшая его лимоном, оливками, зеленью (его удобнее и проще украшать, и выглядит оно эффектнее);

вкус заливного обогащен бульоном. Бульон может содержать различные добавки, которые сложно использовать в салатах.

Для приготовления заливного можно использовать бульон, не всегда соответствующий основному компоненту: например, грибным бульоном залить овощи или курицу. Можно использовать и бульонные кубики, но они не подлежат длительной варке; их надо добавлять в последний момент. Заливное можно готовить в больших блюдах, нарезая на порции при подаче (желательно фигурным ножом). Можно использовать порционные формы: блюдца, лоточки, салатники, вазочки, бокалы, даже половинки апельсинов и лимонов, очищенных от мякоти (но не грейпфрутов – горчат!), скорлупу яиц.

Заливное из мелких формочек или нарезанное кубиками, с добавками или без, можно подавать как гарнир или украшать другие закуски и десерты.

Заливное обычно состоит из:

основного продукта;

гарнира (дополнений) к нему;

желированного бульона (заливки);

специй и пряностей.

Основной продукт должен быть готов к употреблению. Отварные, жареные, тушеные продукты нарезают тонкими ломтиками, кубиками – произвольно, но чтобы красиво выглядели. Сырые овощи чаще используют для оформления блюда, как дополнения. Измельчать продукты можно, но этот прием применяют редко. «Собирая» формочку или блюдо заливного, учитывайте, будете ли вы его переворачивать при подаче. В зависимости от этого укладывайте вниз или поверх остальных продукты, которые должны оказаться сверху. Иногда заливку производят в несколько приемов, чтобы сохранить слои,

но это занимает больше времени.

Добавки (гарнир) проще и правильнее подбирать к основному продукту, а не к заливке.

Заливкой обычно является бульон, в котором варили основной продукт; его нужно процедить, а иногда и осветлить. Ведь для извлечения желирующих веществ мясо, птица варятся долго, отвар при этом мутнеет. Для придания красивого цвета и вкусовых оттенков добавляют шафран, куркуму, настой луковой шелухи. Можно варить бульон с подпеченными до потемнения овощами.

Соотношение основного продукта и гарнира (дополнений) с бульоном (заливкой) определяйте по своему вкусу. Чтобы блюдо было более экономным, надо взять заливки побольше, использовать плоские формы, лотки. Иногда продукты покрывают лишь тонким слоем желе. **Оптимальные пропорции твердой и жидкой части: один к одному.** Дополнений, добавок, гарнира в общем объеме не должно быть больше, чем основного продукта. Исключение – заливное ассорти.

Приправы подают к заливному, но при его приготовлении не используют. Классическая, всем известная подача: студень с горчицей и хреном, заливной поросенок с хреном и со сметаной.

Пряности надо добавлять в бульон, как и сухую зелень.

Заливные блюда – одни из немногих, которые не нуждаются в особых украшениях: они сами по себе эффектны, даже если в них ничего не добавлено, кроме кружков яйца, моркови и веточки зелени. Немаловажно, что они принимают разную форму. Интересно, например, приготовить сладкое молочное желе в яичной скорлупе, а после застывания очистить. Украшения из желе используют не только для десертов. Тонким слоем желе можно залить поднос или плоское блюдо, на котором после застывания расположить мясное или рыбное ассорти.

Примерные варианты добавок, дополнений и их сочетаний приведены в приложении. Пользуясь таблицами, можно приготовить не менее 100 видов заливных блюд, в том числе сладких желе, а если разнообразить добавки и пряности – и того больше. Эти рецепты могли бы составить целую книжку!

Применение желатина

1 ст. ложку желатина залить 1 стаканом холодной воды и оставить на один час. Помешивая, подогреть, не доводя до кипения (!), до полного растворения. Желательно процедить. Добавить в заливку (бульон, сок, молоко и т. д.) – 2,5 стакана, разлить по формам и поставить в холодильник (не в морозильник!) до застывания.

Таблица 1

Гарнир	Основной продукт						
	Мясо, субпродукты	Рыба	Птица	Грибы	Овощи	Фрукты	Яйца
Мясо, субпродукты			×	×	×		×
Морепродукты			×	×	×	×	×
Птица					×	×	
Грибы	×	×	×		×		×
Овощи							
Фрукты			×		×	×	
Яйца	×	×	×	×	×		
Пряная зелень	×	×	×	×	×	×	×
Оливки, маслины, каперсы	×	×	×	×	×		×
Лимон	×	×	×	×	×	×	×

Таблица 2

Заливка	Основной продукт						
	Мясо, субпродукты	Рыба	Птица	Грибы	Овощи	Фрукты	Яйца
Бульон мясной	×		×	×	×		×
Бульон куриный	×		×	×	×		×
Бульон рыбный		×		×	×		×
Бульон овощной	×	×	×	×	×	×	×
Бульон грибной	×	×	×	×	×		×
Сладкий фруктовый сироп, сок			×			×	
Овощной сок	×	×	×	×	×	×	×
Молоко, сыворотка		×	×		×	×	×

Добавки к заливке (бульону): вино – красное и белое; водка, ром, коньяк и др. Ром и вино сделают богаче вкус фруктового желе; бульон для рыбного и куриного заливного можно заправить белым вином.

Вот три примера не совсем обычных заливных блюд – три примера импровизации.

Зеленое рыбное заливное

1 кг рыбного филе нарезать вдоль, полить оливковым маслом и запечь в духовке до готовности. 1,5–2 ст. ложки желатина залить рыбным, овощным или грибным бульоном – 2 стакана. Около 1 л того же бульона нагреть до кипения, добавить по вкусу соль, перец, 2 горсти мелко нарезанного зеленого лука, укропа и петрушки, по желанию лимонную цедру. Влить размоченный желатин, охладить. В глубокую форму налить на дно желе, дать немного застыть, выложить слой рыбы, слой желе – до заполнения. Поставить на холод до застывания. Форму можно выстелить пленкой.

Желе выложить, нарезать ломтиками, подать со сметаной, хреном.

Коктейль-заливное «Кровавая Мэри»

10 помидоров разрезать на крупные дольки, сбрызнуть растительным маслом, посыпать солью, сахаром, перцем, рубленым чесноком, выложить на противень с 10 красными сладкими перцами. Запечь. Перцы накрыть пленкой или салфеткой, снять кожицу, очистить от семян и разрезать на 4 части.

Продолговатую форму (для кекса) выстелить пленкой, слоями выложить помидоры и перец, между ними зелень. Послойно заливать томатной смесью: 1,5 ст. ложки желатина замочить в томатном соке – 1,5 стакана, нагреть до растворения, добавить сок 1 лимона, 0,5 стакана водки, соль, черный перец, томатный соус – 3–4 ст. ложки, несколько капель любого острого соуса по вкусу.

После застывания извлечь из формы, нарезать. Можно использовать порционные формочки или бокалы.

Молочно-сливочное желе с ягодами

Неполную ст. ложку желатина растворить в 1 стакане молока. 1,5 стакана сливок разогреть с 2 ст. ложками сахара и ванилином или лимонной цедрой, но не кипятить! Влить молоко, поставить посуду на лед.

Остудить до начала застывания. Разложить в формочки, дать застыть. Подавать с любыми свежими ягодами или вареньем.

Фантазии на тему холодных супов

Окрошка с огурцом! Знаете ли вы, добрые люди, что такое окрошка с первым огурцом!..

В. Астафьев. Ода русскому огороду

Какой суп *можно* считать холодным? Да любой, который лень разогревать! Каким *должен* быть **холодный суп** – вот об этом и поговорим.

Русская кухня славится супами. Среди них особое место занимают супы холодные, имеющие яркий национальный колорит.

Происхождение супов проще всего установить по лингвистической основе: *лат.* sop означает хлеб, смоченный в отваре, наваре. Видимо, древнейшими супами и следует считать хлебные супы. Тогда прообраз холодного супа – хлеб, покрошенный в воду, молоко. Русский вариант – тюря с квасом, а впоследствии многие супы на основе кваса.

Прочно закрепилось и **хлебное сопровождение супов.**

Холодные супы известны многим народам. Например, джаджик, цацики, таратор, – и соус, и суп в турецкой, греческой, болгарской кухне – одно и то же блюдо: свежие огурцы, чеснок, немного оливкового масла, зелень и простокваша или йогурт.

Супы фруктовые по большей части относятся все же к ресторанной кухне, тем более что они очень декоративны.

Многие супы, особенно постные, можно подавать и горячими, и холодными. К ним относятся, например, похлебки. На них мы не будем останавливаться, как и на супах-пюре, которые представляют собой отдельный вид супов.

Можно предложить достаточно условную, но все же **классификацию:**

супы, состоящие только из сырых компонентов (суп из авокадо, гаспаччо);

супы, которые варят и охлаждают (фруктовые);

• **супы, которые собирают из готовых к употреблению продуктов и заливают готовой жидкой частью** (окрошка);

• **супы комбинированные:** часть продуктов варят и охлаждают, добавляя готовые к употреблению продукты (ботвинья, холодный борщ).

Каким блюдам сродни холодные супы? Такие, как окрошка или таратор – салатам или соусам: компоненты мелко нарезают,

как для салата, но *не заправляют, а заливают* квасом, простоквашей… Фруктовые напоминают компоты и кисели. Холодные застывшие бульоны (консоме) близки к заливным. Такое множество блюд-соседей объясняется многовариантностью самих холодных супов.

Можно сделать вывод, что отличие холодных супов не в их температуре, а в сложном составе: холодные сырые продукты могут быть соединяемы с вареными, жареными, тушеными, печеными, с продуктами, подвергнутыми иной кулинарной обработке (солеными, квашеными, мочеными). Их объединяет жидкая среда с использованием приправ и заправок…

Умеете ли вы готовить нашу излюбленную и возлюбленную окрошку? «Ну, что тут особенного? – отзовется почти каждый. – Окрошка – значит, покрошил огурцы, лук, зелень, картошку, яйцо, колбасу, положил в тарелку, залил квасом, посолил, добавил сметаны – и ешь!» Можно и так. Но в такой окрошке вкус продуктов (ингредиентов) не соединится, не создаст своего особого нового вкуса, да вдобавок она может показаться водянистой. В сущности, это – разбавленный квасом мясной салат (вроде оливье).

Поговорим об окрошке с возможными подробностями.

Поступим иначе. Сварите несколько яиц вкрутую, но не переваривайте, чтобы желток не потемнел. Картофель (сырой!) порежьте мелкими кубиками – с горошину – и отварите в небольшом количестве воды или на пару. Соль можно не добавлять. Картофель лучше нарезать перед варкой, так как вареный так мелко не порежете. Кроме того, вареный картофель резать неприятно: ломтики, кусочки слипаются, крошатся, – не получаются аккуратные кубики. Если вам попался картофель рассыпчатый, то чуть подкислите воду, в которой он варится.

Яйца и картофель готовы, – не сливайте отвар, его немного.

Мелко нарежьте лук – желательно зеленый, но можно и репчатый, – укроп, другую зелень по желанию, хорошо *растолките, разотрите* толкушкой в эмалированной или керамической кастрюле, посыпав солью и сахаром. *Сразу* долейте немного кваса и накройте крышкой, чтобы не улетучивался аромат. Положите картофель с отваром.

Отделите белки от желтков. Белки тщательно разомните вилкой – это удобнее и быстрее, чем их нарезать, но только если их немного – 3–5 шт. Если готовите большое количество, очень мелко порежьте ножом. Всыпьте в кастрюлю.

Огурцы порежьте мелко кубиками не крупней горошины: сначала вдоль пластинами, потом тонкой соломкой, затем кубиками. Очищать от кожуры не надо, если она не очень грубая.

При известной сноровке это не займет много времени. Положите в кастрюлю.

Можно, но не обязательно добавить нарезанное такими же мелкими кубиками вареное мясо, можно вареное, можно курицу, кто любит – даже колбасу…

Теперь приступайте к тому, что придает окрошке особый вкус, но часто игнорируется. Яичные желтки разотрите толкушкой, добавив соль – довольно много, – сахар, готовую горчицу, сметану. Полученную массу постепенно разведите квасом и вылейте в кастрюлю, добавляйте квас по вкусу, но чтобы окрошка была достаточно густой.

Такая заправка для окрошки представляет собой по сути соус, которым можно и салат заправить…

Окрошка может быть приготовлена на любом квасе, лишь бы он был не очень сладким; на сыворотке и простокваше.

Окрошку в отсутствие кваса и сметаны лучше заправить майонезом (желательно домашним).

В окрошку можно добавлять: тертый хрен в заправку; тертую редьку или редис – в основную смесь; тертую кольраби – в основную смесь.

Собственный подбор компонентов холодного супа вам поможет сделать таблица.

Таблица 1

Твердые основные продукты	Жидкие компоненты			
	Квасы	Овощные отвары, настои, соки	Фруктовые отвары, настои, соки	Кисломолочные продукты
1. Без термической обработки				
Хлеб	×	×	×	×
Огурцы	×	×		×
Помидоры		×		×
Редис, редька	×	×		×
Сладкий перец	×	×		×
Зеленый лук	×	×		×
Репчатый лук	×	×		×
Чеснок		×		×
Квашеная капуста	×	×		
Соленые огурцы	×	×		
Соленые грибы	×	×		
Ягоды			×	×
Фрукты (мягкие)			×	×
Пряная зелень	×	×	×	×
2. С термической обработкой: отварные, жареные, запеченные				
Мясо	×	×		×
Твердые основные продукты	**Жидкие компоненты**			
	Квасы	**Овощные отвары, настои, соки**	**Фруктовые отвары, настои, соки**	**Кисломолочные продукты**
Птица	×	×		×
Рыба	×	×		×
Яйца	×	×		
Грибы	×	×		×
Картофель	×	×		
Морковь		×		
Свекла		×		
Листовые овощи	×	×		×
Фрукты			×	×
Ягоды			×	×
Сухофрукты	×		×	

Чтобы пользоваться таблицей, надо, объединяя по вкусу взаимосочетаемые продукты, найти **сочетание твердых компонентов,** а затем выбрать жидкую основу.

Жидкие компоненты можно смешивать, как и твердые: в квас добавить овощной отвар или фруктовый, даже сыворотку, использовать разные виды кваса и т. д.

Квас или другую жидкую основу можно заменить водой с лимонным соком, солью и сахаром; белым вином. Водой минеральной или обычной можно **разбавлять** все основы, особенно соки.

Пряности обычно вносят во время приготовления жидкого компонента; непосредственно в суп при «сборе» либо в заправку, приправу. Могут быть использованы черный, красный, белый перец, корица, ваниль, даже карри. Причем пряности используют довольно активно: в холодном супе острота менее ощутима.

Таблица поможет подобрать подходящую к вашему супу заправку, приправу.

Таблица 2

Заправки, приправы	Жидкие компоненты				
	Квас	Овощные отвары, соки	Фрукто-вые	Кисломо-лочные продукты	Белое вино
Сметана	×	×	×	×	
Сливки простые		×	×		×
Сливки взбитые		×	×		×
Яичные желтки	×	×	×	×	×
Тертый хрен	×	×			
Лимонный сок	×	×	×		×
Цедра цитрусовых		×	×		×
Лук растертый	×	×		×	
Чеснок растертый		×			
Орехи растертые		×	×	×	×
Оливковое масло		×	×	×	

Заправки смешиваются с жидким компонентом, а *приправы* могут быть поданы отдельно, – сметана к окрошке, хрен к ботвинье, сливки к фруктовым супам и т. д.

Холодные супы обычно подают с хлебом, иногда хлеб входит в состав супа; это обычное сопровождение. В тех случаях, когда хлеб плохо сочетается с супом, нежелателен, его успешно заменяют – **гарниры,** которые используют в холодных супах: отварной рис, саго, творожный сыр, брынза, макаронные изделия, изделия из теста с начинкой (вареники, ушки), сухарики, сухое печенье. Особенно они подходят к супам ягодным, фруктовым, к супам на овощных отварах. Однако могут быть и исключения: уникальная русская ботвинья – суп комбинированный – сопровождается гарниром в виде двух-трех сортов рыбы и раками.

Температура холодных супов варьируется от ледяной (подаваемые со льдом) до просто охлажденных и комнатной температуры.

Холодные супы часто подают со льдом: в супнице плавает пластина льда, кубики добавляют в тарелку или колотый лед подают отдельно. Иногда лед может быть с добавками: замороженная зелень, ягоды и пр. Это декоративно, но не совсем удачно по вкусу, так как, растаяв, компоненты становятся малоаппетитными.

Автор предлагает: **объединить охлаждение и заправку,** подавая к супам… *шербет,* или *гранит*. Эти блюда известны более как десерты – разновидность фруктового мороженого, или льда. Проще с фруктовыми или ягодными супами, которые можно дополнить обыкновенным мороженым. Однако существует и несладкое мороженое.

Для приготовления *шербета (граниты)* надо заморозить ингредиенты в простом лотке, без специальной мороженицы. Чтобы избежать образования плотного цельного льда, крупных кристаллов, смесь достаточно перемешивать 1–2 раза в час, а еще лучше взбить миксером.

К недостаткам шербетов можно отнести то, что их надо готовить заранее. Зато их достоинство в том, что их можно хранить в морозильнике и даже заготовить впрок, когда холодные супы употребляют часто.

Примерные пропорции: на 2 взбитых белка
1 стакан взбитых сливок, или
1 стакан сметаны, или
1—2 стакана пюре, или измельченных добавок,
или около 2 стаканов сока.

Варианты:

0,5 кг замороженных ягод 1—1,5 стакана молока 2—3 ст. ложки сахара (меда)	Не размораживая, взбить в процессоре, вливая молоко и добавляя сахар.
300 г ягод 0,5 йогурта лимонный сок 1 яичный белок	Ягоды размять, белок взбить, смешать, заморозить в миске в течение 3 часов, несколько раз перемешав при замораживании.
Без белков: Сок (любой) Пюре (любое) Лимонный сок	Взбить в процессоре, заморозить в течение 1 часа, перемешивая.
Без белков: 0,5 стакана сливок 1 стакан йогурта	Сливки взбить, смешать с йогуртом, заморозить в течение 2 часов, несколько раз перемешать при замораживании.
4 белка Сок 1 лимона 1 стакан сливок 200 г протертого творога	Белки с солью и соком лимона взбить на водяной бане. Взбить сливки. Все осторожно смешать с творогом. Заморозить в течение 4—5 часов в формочках или несколько раз перемешать в большой форме при замораживании.
2 яичных белка Лимонный сок, соль 1,5 стакана сока или белого вина	Взбить, заморозить в течение 4 часов, несколько раз перемешав.

Самый простой вариант: пюре овощное, фруктовое, ягодное слегка заморозить, взбить, добавить сок (отвар, настой) или простоквашу, йогурт, белое вино, снова заморозить, перемешивая, до образования средних или мелких кристаллов льда. После этого смесь можно оставлять в морозильнике – она не изменит консистенцию.

Основные **приемы подготовки** ингредиентов для шербета.

Измельчение — натирание на мелкой терке (огурцы). Ягоды

можно взбить в процессоре.

Пюре из фруктов и ягод готовят с помощью бланширования, отваривания и протирания через сито. Иногда можно и размять вилкой (авокадо).

Белки следует охладить, взбивать в крутую пену с добавлением щепотки соли и лимонного сока. Смешивать с другими компонентами *осторожно,* лучше деревянной ложкой.

Сливки и сметану жирностью около 30 % охладить вместе с посудой, взбить в крутую пену венчиком или миксером. Смешивать *осторожно.*

Главная, преобладающая *вкусовая гамма* холодного супа уже создана основными компонентами. Поэтому охлаждающие заправки создают лишь *вкусовой акцент.* Кроме того, охлажденные (замороженные) шербеты не могут обладать сильно выраженным вкусом, поскольку холод притупляет чувствительность соответствующих рецепторов. Тем интереснее может оказаться послевкусие…

Задача кулинара усложняется: надо обладать интуицией и приобрести опыт для подбора удачных сочетаний основного блюда – холодного супа – и дополнений к нему.

Несколько подсказок:

• лимонный шербет с белым вином хорошо подойдет к ботвинье;

• огуречный шербет (огурец, натертый на мелкой терке, взбитый белок, лимонный сок, сметана) – к ботвинье, окрошке;

• томатный шербет (томатный сок, взбитый белок, йогурт или сметана) – к гаспаччо;

• шербет-крем из авокадо (размять вилкой, лимонный сок, сливки) – к супам из листовых овощей.

Шербет можно при подаче добавить в *тарелку* или подать в *отдельной посуде* как приправу.

Фантазии на тему котлет

– Сколько раз тебе говорю: не коклетку, а котлетку…

– Вот если бы я тебе из кота ее сжарила, тогда котлета…

А это, небось, говядина…

В. А. Гиляровский. Восходящая звезда

Участником этого диалога был поэт-сатирик Лиодор Иванович Пальмин…

В современных словарях **котлета – блюдо из рубленого или молотого мяса или рыбы, овощей, каши и т. д. в виде овальной лепешки.** Первоначальное (устаревшее) значение – натуральный кусок мяса с реберной костью.

Посмотрим, многое ли мы утратили со старым смыслом…

У В. Даля речь идет только о *мясной котлете (фр.* côtelette – мясо с реберной костью). С конца XIX века до наших дней котлетами стали называть и изделия из молотого мясного фарша; до этого они именовались битки из рубленого мяса (иногда в сухарях).

В такой обширной области, как кулинария, у каждого блюда найдутся и родственные, и по-соседски близкие.

Французы подобные изделия называют *фрикаделями,* но они круглой формы; то же восточная *кюфта,* от которой произошло название *тефтели* — шарики из мясного или рыбного фаршей, крупнее фрикаделей, и содержащие добавки крупы, овощей. Тефтели обваливают только в муке и готовят только в соусе. Это блюдо принадлежит национальной кухне тюркских народов.

Итальянские fricadelle из мясного или рыбного фарша тоже могут быть с добавками риса, зелени, муки; они мельче тефтелей.

Русские битки, биточки обычно бывают круглой формы и в соусе.

Котлеты из овощного пюре, овощных фаршей и каши, строго говоря, не вправе называться котлетами…

Родная и всеми любимая котлетка с картошкой заняла особое место в домашней кухне советского и послесоветского времени. Конечно, речь идет о котлете из рубленого мяса, иногда куриной. Рыбные, морковные, картофельные, рисовые котлеты вызывали презрительную гримасу. Добротная мясная котлета опорочила свою репутацию, лишь представ в виде гамбургера и чизбургера.

В чем секрет котлетной популярности и неотразимости?

Мясо, птица, идеально приготовленные, должны быть мягкими, нежными. Приверженцев жесткого мяса, любителей рвать его зубами единицы. Однако части туши животного, из которых можно без хлопот приготовить сочное, нежное блюдо, немногочисленны. Лучшие куски (вырезка, куриные грудки) не используются для котлет, разве что в диетическом питании. Измельчение мяса позволяет использовать более грубые части; в рубленых котлетах вкус, сочность мяса, но еще и большая экономичность.

Котлеты демократичны: варьируется и состав, и стоимость, и количество порций; они согласуются со многими соусами и

гарнирами.

Котлеты экономичны настолько, что этим злоупотребляет общественное питание, дробя в мощных мясорубках ошметки, которые трудно назвать мясом или птицей. Добавки не учтешь и даже не распознаешь…

На протяжении многих лет мясо из котлет исчезало, оставляя добавочные компоненты, а сегодня еще и достижения химической промышленности… Но не будем о грустном.

Имитация котлет началась не в советские времена – это была обычная пища в постные дни. Конечно, котлеты никогда не бывали в простонародной кухне – ни натуральные, ни рубленые. И в своих постных вариантах также были присущи кухне средних и высших слоев населения. У Е. Молоховец приводится много рецептов котлет из риса, грибов, картофеля и т. д. Происхождение рыбных котлет – тоже постный стол. Как часто случается, существует жесткая взаимосвязь между происхождением блюда и его дальнейшим распространением, сохранением в определенной кухне.

Для начала определим рамки, в пределах которых будем фантазировать. Возьмем за основу фарш трех видов: мясной, куриный и рыбный. Фарш из субпродуктов (вымя, печень) используется крайне редко. Котлеты не терпят крупяных добавок, – они перестают быть котлетами и превращаются в тефтели, например.

Различные виды мяса и птицы могут быть смешаны в произвольных пропорциях, и это улучшает вкус котлет. В еврейской кухне, запрещающей употребление свинины, практикуется добавление куриного фарша в говяжий. Когда в СССР стало мало мяса, распространилась даже комбинация фаршей мясного и рыбного…

Возможные и допустимые добавки к фаршу разделим на **три вида:**

1) пряности, специи (молотый черный, красный и белый перец, сушеная и свежая зелень; другие молотые пряности по вкусу; соль, сахар, мед, сода);

2) добавки, придающие сочность, они же наполнители, увеличивающие объем, вес изделия (измельченные – тертые овощи, яблоки, молоко, сливки, в которых размачивают хлеб);

3) панировка (мука, яйцо, сухари). Различные виды панировки могут разнообразить вкус; яйцо надо слегка взбить; вместо сухарей можно использовать измельченные орехи, хлопья, мелкую вермишель.

После панировки котлеты обязательно надо *обсушить,*

прежде чем жарить!

Таблица 1

Примерные варианты добавок

Добавки	Основной продукт		
	Мясо	Птица	Рыба
Хлеб, размоченный в молоке, сливках	×	×	×
Яичный желток	×	×	×
Яичный белок	×		
Жир животный	×		
Масло сливочное	×	×	×
Добавки	**Основной продукт**		
	Мясо	**Птица**	**Рыба**
Овощное пюре: картофель	×	×	×
Овощное пюре: капуста	×	×	×
Овощное пюре: морковь	×	×	×
Овощное пюре: листовая зелень	×	×	×
Пюре из бобовых	×	×	
Лук репчатый, зеленый	×	×	×
Чеснок	×		
Пряная зелень свежая	×	×	×
Пряная зелень сухая	×	×	×
Перец молотый черный	×	×	×
Перец молотый, красный	×	×	×
Перец молотый, белый			×
Кориандр	×		×
Мускатный орех	×	×	×
Майоран	×	×	

Соль, сахар (мед), соду добавляют в любой фарш.

Крепкий алкоголь в количестве 1 ч. ложки на 1 кг фарша добавляют в любой фарш.

Разумеется, виды пряностей можно использовать по своему вкусу.

Такая подробность: фарши мясные, куриные, рыбные не могут служить добавками к овощным, крупяным и др. котлетам. И наоборот: смеси для псевдокотлет смело можно добавлять к фаршам.

Пропорции фарша и добавок – максимум 2: 1; лучше, если добавки не будут превышать 20 %.

По составу пищевого *сырья* котлеты уже достаточно разнообразны, но существуют различные кулинарные *приемы и технологии,* что еще более может обогатить рецептуру и репертуар котлет!

Существуют несколько способов *измельчения мяса:*

пропустить исходное сырье через мясорубку (мелкая или крупная решетка дадут различный эффект!);

• пропустить через процессор, получив почти пюре;

• самый трудоемкий, но лучший, потому что древний: порубить на мелкие кусочки одним или двумя ножами;

• порубить сечкой;

• наскоблить от крупного куска.

Последние два способа используются в домашней кухне крайне редко. Для измельчения вручную мясо лучше слегка заморозить.

Разные или один сорт мяса можно измельчить по-разному, получив фарш комбинированный. Только крупнее должны оказаться кусочки мяса, которое быстрее готовится (курица, например).

Еще один кулинарный прием: котлетную массу надо *хорошо вымешать* (как тесто!) и *отбить* о доску до эластичности!

Способы формовки также разнообразят вкус котлет:

• слепить шарик и обкатать, приплюснув, придавая ему овальную форму;

• сформовать на ладони лепешку из фарша, аккуратно завернуть края внутрь, получив овальную котлету. Этот способ можно рекомендовать как лучший; при этом в котлету можно завернуть кусочек замороженного сливочного масла (или, как практикуют в ресторанах, колотый лед), котлета будет гораздо сочней!

Итак, выбран основной продукт, измельчен желаемым образом, фаршу приданы добавки, специи и пряности; котлетная масса сформована, котлеты запанированы и обсушены. Осталось выбрать *технологию термической обработки.* Котлеты можно: жарить в большем или меньшем количестве жира (масла); запечь в духовке; приготовить на пару; обжарить и довести до готовности в духовке или потушить под крышкой.

Немаловажен и вид жира: куриные и рыбные котлеты лучше жарить на топленом сливочном масле, в остальном – дело вкуса!

Выбор посуды для приготовления котлет зависит от выбранного способа приготовления. Для жарки нужна тяжелая сковорода с толстым дном, для духовки – противень или лоток. Для диетических котлет – пароварка. 1–2 порции можно

приготовить в духовке и без посуды – в формочках с бортиками, свернутых из толстой фольги.

Фантазии на тему запеканки

> *…его ждут к ужину в санаторий; его кусок творожной запеканки с нищенской лужицей сметаны уже остыл…*
>
> *Т. Толстая. Пламень небесный*

С того времени, как хлеб стали выпекать в печах, внутрь которых можно было поместить посуду, стали возможны и запеканки. Поэтому **запеканки нельзя назвать очень древним блюдом:** для них кроме печи нужна и особая посуда – не слишком мелкая и не слишком глубокая.

Русская печь, казалось бы, неплохо подходит для запеканок, но только на первый взгляд. Запеканки не готовятся так долго, как «работает», остывая, русская печь. Лотки, глубокие противни тоже не часто использовались в старинной русской кухне. Яичные и молочные соусы, которые используются для заливки запеканок, также русской кухне не свойственны.

Русская запеканка – *блинчатый пирог,* блины стопкой, прослоенные начинкой, обмазывались яйцом либо блинным же тестом! (Кстати, разновидность блинчатого пирога – современная запеканка с оладьями!) *Крупеник* — гречневая каша, залитая яйцом или яйцом с молоком и запеченная, порезанная на ломтики, – подавался к щам. Те или иные виды запеканок есть в любой национальной кухне. Популярны во всем мире *лазанья (ит.)* – отварные пластины лазаньи с мясом, творогом или сыром; *мусака* — овощи, переслоенные мясным фаршем.

Почему запеканки наряду с кашами неизменно пользовались теплой привязанностью тружеников санаторной и больничной кухни?

Запеканки экономичны; легки в приготовлении; не требуют к себе постоянного внимания, пока готовятся; позволяют использовать остатки; делятся на какие угодно порции; диетические по способу приготовления, – их можно есть всем! Можно есть и холодными, и горячими. Терпят любые подливки – хоть кисель, хоть варенье, хоть масло или сметану, а иной раз сойдет и кетчуп… Вот и причины.

Почти универсальное блюдо!

Дома их готовили не так уж часто, по ассоциации с больницами и детскими садиками, да и посудину нужно подобрать подходящую.

В духовке кроме запеканок готовятся и другие виды блюд. Как отличить от них запеканки, по поводу которых мы собираемся фантазировать? Прежде всего надо отграничить запеканки от блюд *гратинированных* (заколерованных). Эти блюда ставят в духовку или под гриль для того, чтобы запеклась, расплавилась сырная крошка или карамелизировался сахар. Крупные куски мяса, птица, цельные овощи, фрукты могут быть *запечены,* но не являются запеканкой.

Схожи с запеканками и *пироги-*. 2–3 слоя с готовой, чаще измельченной начинкой. Но основа пирога – тесто, и не применяется заливка.

Пудинги очень похожи на запеканки, но яиц в их составе гораздо больше; они редко запекаются, а чаще варятся в салфетке или на водяной бане, что занимает очень много времени. Еще дальше от запеканок отстоят *суфле* — очень пышные, деликатные, из самого нежного пюре с большим количеством взбитого яичного белка; благодаря белкам суфле хорошо поднимаются. Подают их тотчас из духовки, не то осядут.

Итак, мы рассматриваем блюдо, в названии которого слово «запеканка» присутствует или подразумевается. Не надо удивляться, поскольку язык и кулинарная терминология не терпят неточностей. Такие блюда, как, скажем, куриное филе, запеченное с рисом, «фальшивый заяц», оставим до другого раза.

Запеканки имеют отличительные особенности. Чтобы приготовить запеканку, надо соблюсти некоторые условия.

Условие А: измельчение продуктов от ломтиков до пюре.

Продукты для запеканок не только *измельчаются,* но обычно обрабатываются *термически:* припускаются, отвариваются, пассеруются, жарятся, тушатся… Обработка придает особый вкус и ускоряет запекание. По желанию продукт можно довести до полу– или полной готовности. Но овощи и фрукты, нарезанные тонкими ломтиками, натертые на терке, мясной и другие фарши могут запекаться и сырыми.

Условие Б: заливка, состоящая из яиц с молоком или сливками, йогуртом, сметаной, соуса молочного, бешамель и т. д.

Условие В: композиция (в значении формирования блюда, а не пропорций), включающая основу и начинку. Основа обычно бывает нейтральной по вкусу. Самая простая композиция: основа + заливка. Сложная композиция:

• первая основа + начинка + вторая основа + заливка;

• первая основа + начинка + заливка;

• начинка + основа + заливка («перевертыш»).

Слоев может быть и несколько. Пропорции продуктов весьма произвольные, но основа должна хотя бы немного превышать по объему начинку. Иногда начинки бывает совсем мало: классическая запеканка «Искушение святого Янсона» состоит из 1 кг картофеля с луком и 10 шт. анчоусов. Сложные многослойные запеканки могут содержать небольшое количество каждого ингредиента.

Для получения хрустящей румяной корочки «собранную», а иногда почти готовую запеканку посыпают тертым сыром, орехами, семенами кунжута или подсолнечника, сбрызгивают растительным или растопленным сливочным маслом, сладкую посыпают сахаром, используя тот же прием гратинирования.

Запекание в два или несколько приемов позволяет расширить возможности: запечь сырые продукты, затем добавить начинку, соус.

Время и температуру запекания лучше определить опытным путем. На нижнем или среднем уровне при температуре 180–20 °С ° запеканке из полностью готового продукта достаточно 20–30 минут. При более долгом приготовлении можно накрыть форму фольгой.

Кроме форм и противней для запекания удобны глубокие сковороды, в которых можно обжарить продукты, залить соусом и в них же запечь.

Для приготовления соусов (заливок) к запеканкам часто используется поджаренная *мука.* Ее можно приготовить и впрок, обжарив на *сухой* сковородке, хранить в плотно закрытой банке и использовать понемногу по надобности.

Таблица 1

Варианты сочетания основы и начинки

Основа (начинка)	Начинка							
	Мясо	Птица	Ветчина, колбаса, сало	Рыба	Морепродукты	Грибы	Сухофрукты	Сыр
Рис, саго	×	×		×	×	×	×	×
Гречневая крупа	×	×	×			×		
Кукурузная крупа	×	×	×			×	×	×
Фасоль, горох	×	×	×			×		×
Макароны	×	×	×	×	×	×		×
Творог							×	×
Картофель	×	×	×	×	×	×		×
Морковь	×	×	×	×	×	×	×	×
Лук	×	×	×	×		×		×
Сладкий перец	×	×	×	×	×		×	
Основа (начинка)	**Начинка**							
	Мясо	**Птица**	**Ветчина, колбаса, сало**	**Рыба**	**Морепродукты**	**Грибы**	**Сухофрукты**	**Сыр**
Помидоры	×	×	×	×	×	×		×
Тыква	×	×	×			×	×	×
Кабачки, баклажаны	×	×	×	×		×		×
Хлеб, оладьи, блины	×	×	×	×		×	×	×
Яблоки	×	×	×	×			×	×
Груши	×	×	×				×	×

Примечание: слева перечислены продукты, которые могут быть и основой, и начинкой. Они сочетаются и между собой. Вверху: продукты, которые не бывают основой; если они преобладают в составе блюда, то блюдо носит название по основному продукту.

Таблица 2

Варианты сочетания основ (начинки) между собой

Основа	Начинка						
	Лук	Морковь	Сладкий перец	Помидоры	Творог	Яблоки	Груши
Рис, саго	×	×	×	×		×	×
Гречневая крупа	×						
Кукурузная крупа	×	×	×	×		×	
Фасоль, горох	×	×	×	×		×	
Макароны	×	×	×	×	×	×	
Картофель	×	×	×	×	×	×	
Тыква	×	×	×	×	×	×	
Кабачки, баклажаны	×	×	×	×	×	×	×

Таблицу можно продолжить…

Примерные композиции:

• – кабачки кружками, репчатый лук, перец, зелень + слой помидоров кружками + растительное масло; запечь, залить яйцами с мукой и уксусом, снова запечь (4 яйца, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса);

• сырой тертый картофель + яйца + жареный лук со шкварками или колбасой (литовский кугелис);

• картофельное пюре или вареный картофель, жареный лук, рыбное филе или рыбные консервы в с/с + картофель;

• творог, яйца, яблоки, сахар (перемешать или послойно);

• макароны + творог + яйца/молоко (смешать или послойно);

• тушеная капуста + жареный лук + зелень (шпинат) + яйцо/молоко;

• хлеб, намоченный в молоке + помидоры + творог + помидоры + сыр («ленивая пицца»);

• макароны + мясо/жареный лук + макароны + яйца/молоко + сыр;

• отварной рис + мясо/жареный лук + рис + масло (майонез);

• отварной рис + творог + фрукты, изюм + яйца/молоко + сахар.

Часть третья, развлекательная

Глава 21
Магическая кулинария, или магия кулинарии

Архимагир (греч. ἀρχι – начальник, μάγερο – повар) до XIII в. – главный повар в странах Европы.

В. Похлебкин. Кулинарный словарь

Приготовление еды – магическое действо. – Исторически сложившиеся приемы и методы магической кулинарии. – Объединение с религией и проявление способностей личности. – Магическая пирамида. – Обряды, ритуалы, символы

Несмотря на название, эта глава не для тех, кто рассчитывает найти описание чудес, совершаемых на кухне при помощи магии, страшных ритуалов, колдовских заклинаний… Речь не пойдет о знахарях, травниках и прочих «магах».

Потому что настоящая **магия кулинарии** заключается совсем в другом. Предпримем небольшой обзор того загадочного и необычного, что сохранилось в кулинарии и связывает такую приземленную сторону нашей жизни с духовным миром.

В. Даль определяет **магию как знание и употребление на деле тайных сил природы, невещественных и *вообще* не признанных естественными науками.** «Предполагая **в** делах этих связи человека с духовным миром, различают *белую и черную магию…»* В народе эти явления назывались просто *колдовством.*

Но не надо смешивать понятия колдовства и магии (особенно черной, с ее зловещими атрибутами и обрядами). Колдовство – просто древняя языческая религия, отголоски которой именно в силу ее древности сохранились и в современных религиях, и в генетической памяти многих людей. В основе колдовства убеждение в том, что *душой* наделено все, в том числе и неживые предметы материального мира. Поэтому языческие боги и духи многочисленны и являются частью природы.

Задумайтесь, что существующие ныне религии (христианство, мусульманство, буддизм, иудаизм…) насчитывают десятки веков (тоже немало!), а языческие верования – десятки тысячелетий! Человеческая же природа такова, что, не будучи приверженцем

какой-либо современной религии, человек немедленно впадает в язычество в той или иной степени и форме. Тому есть немало исторических и обыденных примеров, но это другая тема.

Язычество – это детство человечества.

Как дети не обходятся без кукол, так и наши предки создавали своих многочисленных богов, поклонялись им, почитали их изображения и совершали сложные ритуалы, связывая с божествами и идолами свою жизнь и благополучие.

В каждом взрослом живет ребенок, и в современном мире присутствуют древние символы, похожие на игрушки, и обряды, напоминающие игру.

Магию можно назвать одним из проявлений, или направлений колдовства. Что мы должны знать о магическом и как можно использовать свои знания, способности, возможности… на кухне?

Кулинария как искусство приготовления еды возникла в древнейшие времена из магических ритуалов и сама представляла собой зачастую магическое действо. Приготовление пищи в языческие и более поздние времена сопровождалось сложными обрядами и было окружено многими поверьями, дошедшими до наших дней почти непостижимыми и неисповедимыми путями. Не правда ли, греческое слово «магирос» – повар – созвучно словам «магия», «магистр»?

Интересно, что языческие верования впоследствии причудливо соединялись с христианской и другими религиями, – об этом поговорим далее.

Магию и магическое начало в кулинарии следует рассматривать в двух аспектах

во-первых, объединение с определенной религией и бытовой культурой отдельного народа;

во-вторых, использование способностей и возможностей личности.

Легко понять, что в первом случае решающую роль играют обряды, запреты, символы. Их соблюдение имеет целью не только обеспечение благополучия, здоровья и жизни семьи, рода, но и является *условием единства народа* в окружающем мире.

Что перешло к нам по наследству от наших предков – язычников? Праздники, ритуальные предметы, система запретов, символов, сохранившихся до наших дней, – все они имеют языческие корни, то есть *магическое происхождение.* Языческая же символика отчасти породила само стремление изображать, отражать явления, отчасти легла в его основу.

Все приводимые далее примеры так или иначе связаны как с язычеством, так и с пищей и ее приготовлением.

Рождественский сочельник слился с языческим праздником Коляды – поклонения Солнцу, – отсюда происхождение обычая колядования и ритуального блюда сочива (каши из пшеницы, ячменя, ржи или риса с медом и орехами), а также колядок (калиток) – лепешек с загнутыми краями, заполняемых различными начинками. Их пекли из пресного ржаного теста. Это и главный колдовской праздник в России. Ведь в ту ночь (с 6 на 7 января, а у католиков с 24 на 25 декабря) Вифлеемскую звезду увидали волхвы, а были они астрологами и магами.

Во многих странах колдуны и так называемые *неоязычники* празднуют 31 октября Хеллоуин, причем традиционно подают к столу пончики и яблочный сидр. Символом этого праздника является тыква. По древним поверьям, тыква (обычно в сочетании с имбирем) помогает в общении с высшими силами.

Древний языческий праздник Масленица в честь бога солнца Ярилы перешел в христианство в качестве Сырной седмицы (недели). Это последняя неделя перед Великим постом – единственный языческий праздник, узаконенный православной церковью. Обязательные в эту неделю блины – символ Солнца, ритуальное блюдо.

Пасху – Светлое Христово Воскресение – наши пращуры праздновали как приход весны. С одной стороны, магия, колдовство осуждаются церковью; с другой стороны, религиозным обрядам и символам часто придается *магическое* значение, – настолько сильны в людях языческие корни. Так, считается, что освященные пасхальные яйца спасают от пожара, от града, а домашних животных от болезней. Праздничные пасхальные блюда не повторяются никогда в течение года.

Празднества в честь Ивана Купалы – проводы весны – совпадают с христианской Троицей. В Троицкую родительскую субботу совершаются поминки с обязательными ритуальными блюдами: коливом (кутьей), блинами, медовыми пряниками. Второй раз в году (кроме Пасхи) освящают яйца, крашенные в зеленый цвет.

Петров день – проводы лета, Солнца. По древним сказаниям, в этот день бог Ярило посылал людям оленя на жертвенный пир. Впоследствии в этот день христиане разговлялись перед Петровским постом.

У многих народов существует обычай выпекать *обрядовый хлеб.* У православных христиан, например, к Пасхе выпекается *кулич;* в Англии – *фруктовый хлеб* к Рождеству; у иудеев – субботняя *хала.*

Можно сделать вывод, что все ритуальные блюда, дошедшие до наших дней, – наследие древних языческих культур разных

народов.

Во всем, что касается еды и ее приготовления, существует система символов: метла у печи – символ домашнего очага; блин – символ Солнца; печенье в виде крестиков пекут на Крестопоклонной неделе в Великий пост; жаворонки из теста знаменуют приход весны; крашеные яйца на Пасху – символ Воскресения Господня. Творожная пасха в виде пирамидки – символ Гроба Господня. Пряники в виде фигурок животных, птиц, человечков, выпекаемые многими народами (русскими, поляками, немцами, англичанами, шотландцами), – символы древних богов. В пряники преобразились наскальные рисунки и языческие идолы.

Очевидно, что еда с древности кроме удовлетворения человеческих потребностей носила второй *символический* смысл. Зерно олицетворяло возрождение, зелень – весну, процветание. Сытные, обильные кушанья со многими компонентами должны были притягивать изобилие. Хлеб всегда был символом жизни.

Но у продуктов есть лечебные свойства, а особых магических нет. Такие свойства может сообщить им тот, кто готовит. Именно целебные, лечебные качества используются в самой востребованной сфере магической кулинарии – эротической кухне.

Считается, что различная пища соответствует основным стихиям, которые обожествляли наши предки.

Воздуху соответствует пища легкая, взбитая.

Воде — жидкая, хотя вода существует и в виде льда и пара…

Земле — тяжелая, твердая, плотная еда.

И наконец, *Огню* — самая разнообразная, горячая, жгучая, острая независимо от структуры. Огонь ведь тоже бывает в виде искр, тлеющих углей, языков пламени…

Разделение это весьма условно: к какой стихии отнести, скажем, горячий острый суп?

Речь идет о блюдах, а не о продуктах; есть выражение «питаться воздухом», но оно не имеет отношения к кухне…

Кроме **символов,** кухня любого народа окружена **запретами** и **приметами.**

Плохой приметой считалось, например, если тесто «ушло» из квашни. Всякую посуду полагается накрывать крышкой (или покрышкой из ткани), чтобы не завелась в ней нечистая сила. Запрещено есть на пороге, чтобы не попасть под влияние той же силы (предостережение любителям хватать куски на ходу!). Посторонним запрещено смотреть, как пекут блины, а то они не получатся удачными. Если каша поднимется в горшке через край

в глубь печи – к счастью и довольству, а если к устью печи – к потерям и разорению.

Пока существует знание запретов и вера в них, сохраняется и их магическая сила.

Известно, что воду, еду и питье нельзя наливать или накладывать «через руку», то есть выворачивая кисть наружу (так поступают только в ритуалах с умершими). Нельзя класть два ножа рядом; просыпать соль, что приводит к неблагополучию и ссоре. Впрочем, что касается ножей, причина может быть более прозаичной: поварской нож – достаточно опасное орудие, и, второпях схватившись за один, можно пораниться о другой… Примета же с солью относится вроде бы к тем временам, когда соль была дорога…

В доме нельзя держать посуду треснувшую или с надколотым краем – «щербатую», – так как это приводит не только к оскудению дома, но и к разрушению семьи. Нечетное число блинов, пельменей, поданных человеку, может повлечь его зависимость от того, кто подает…

Пироги, как и хлеб, по обычаю разламывают, а не режут – на удачу. Сколько кусков мясного пирога съедено вами на святочной неделе, столько удачных месяцев будет в году.

Следует помешивать пищу («варево») по часовой стрелке, «посолонь», то есть по Солнцу; такими же движениями по спирали к центру всыпать соль, сахар и пряности. Интересно, что эта рекомендация носит не только магический, но и самый что ни на есть практический характер. Так растирают соусы (майонез), некоторые виды теста, творожные пасты.

Может случиться, что одно движение в другую сторону испортит блюдо. Правда, важнее всего то, что движения должны совершаться просто в одном направлении – по часовой стрелке или против, – но все же…

Наши предки отождествляли приготовление пищи с Божественным общением; вначале это были многочисленные боги и духи, затем единый Бог. Отсюда и возникло присутствие на кухне атрибутов, облегчающих такое общение. Обычай иметь на кухне или в помещении, где готовят пищу, различные *ритуальные предметы,* нужные для выполнения обрядов, существует у многих народов. Это – тоже наследие древних языческих верований. Сюда же можно отнести и *талисманы* — предметы, притягивающие добро, удачу, и *амулеты* — защита от зла, нечистой силы. У славян они так и называются – «обереги»; у каждого народа и амулеты, и талисманы свои.

На православной христианской кухне следует поместить *икону* — желательно на полочке – в правом углу напротив входа,

только не над плитой. Молитву перед началом приготовления еды и после лучше произносить там, где есть икона. По праздникам перед иконой принято зажигать свечи или лампаду. Других особых предметов не требуется.

На православной кухне не возбраняется иметь *копилку,* так как кухня довольно удачное место для нее: копилка будет на виду, и вы много раз за день будете проходить мимо нее. Копилка на кухне имеет магическое значение: она привлекает в дом достаток.

Обратите внимание, что более поздняя религиозная атрибутика – иконы – украшаются полотенцами с вышитыми языческими молитвами, значение которых утрачено. Все это мирно уживается с полынным веночком (по старинному поверью, веточки полыни надо время от времени сжигать, изгоняя злых духов) и освященной вербочкой…

Индусы в месте приготовления пищи делают *алтарь* с изображением бога Кришны. Повар не может даже пробовать еду, пока не предложит ее Кришне. Для этого существуют отдельные металлические тарелочки, стаканчик для воды и пр. Поставив на алтарь еду для Кришны – прасадам, – зажигают ароматические палочки.

Здесь и далее: алтари, ниши, иные специально предназначенные для ритуальных предметов места – не что другое, как видоизмененное языческое *капище,* в котором помещались идолы.

В еврейской кухне все рассчитано на соблюдение религиозных ритуалов с учетом требований *кашрута.* Предусмотрены места для раздельного приготовления мясного и молочного; два комплекта посуды; для приготовления еды к субботе, при медленном нагревании – блех (железный или асбестовый лист). Обязательна «копилка справедливости», прикрепляемая к стене или мебели на кухне: ее заводят не для привлечения богатства в дом, а для собирания средств на питание бедных.

Обычай делиться едой, угощать бедных существует и у христиан. Он не только являет собой милосердие, но и привлекает в дом благополучие, потому что «не оскудеет рука дающего». Потому накрывали столы для нищих, убогих, больных на Масленицу, на Светлой (Пасхальной) неделе.

Приготовление пищи с молитвой у христиан, пение мантр у индусов, произнесение благословения и обычай отделения халы у иудеев, – все это ритуалы, которые следует соблюдать в соответствии со своим вероисповеданием. Не зря считается, что приготовленная таким образом еда пойдет на пользу не только

телу, но и окажет благотворное влияние на душу…

В христианстве (как и в других религиях) существует ритуал *вкушения пищи* — совместная трапеза. Она имеет символический смысл, устанавливая связь между материальным миром и духовными сущностями.

Перед трапезой произносят молитву старший за столом или каждый сотрапезник про себя. При этом осеняют себя крестом.

Обычно *перед вкушением пищи* следует читать «Отче наш» или вот такую молитву

> «Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пишу во благовремении, отверзаешь Ты щедрую руку Твою и ис-полняеши всякое животно благоволения».

После еды читают *благодарственную молитву:*

> «Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прийди к нам и спаси нас».

Перед тем как приступить к приготовлению пищи, надо прочитать *молитву, ту же, что и перед началом любого доброго дела,* мысленно или вслух:

> «Господи Иисусе Христе, помози мне, грешному (грешной), сие дело, мной начинающееся, о Тебе Самом совершити, во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, аминь».

Закончив работу на кухне, следует прочесть *благодарственную молитву:*

> «Исполнение всех благих Ты еси, Христе мой, исполни радости и веселия душу мою и спаси мя, тако един многомилостив».

Наверное, не случайно простая, постная монастырская еда оказывалась вкусной и не приедалась, – ведь при ее приготовлении соблюдалось «молитвенное правило».

«Квас здесь особенный, троицкий, – священный, благословленный: отец-квасник крестит и кадки, и веселки, когда разводят, и когда затирают – крестит. Оттого-то и пахнет пряником» (И. Шмелев. «Богомолье»).

Обращение к Богу при приготовлении пищи и ее вкушении свойственно всем религиям. Так, иудейские благословения тоже произносят перед едой, после еды, но и еще и над новой посудой

при ритуальном погружении ее в воду. В целом повседневные обряды иудаизма гораздо сложнее, чем православные, и все, что касается еды, более детально регламентировано. Например, в зависимости от вида пищи существуют шесть благословений перед едой: «Благословен Ты, Господь, Бог наш, Царь Вселенной, вырастивший хлеб из земли» или: «…сотворивший плод земли». Отдельные благословения произносят перед трапезой с хлебом или без хлеба. После еды может быть произнесено одно из трех видов благословений.

Ограничения в питании, – например, посты, – знаменовали собой важные вехи в истории народа и религии и были к ним приурочены. Запреты на отдельные продукты (вернее, пищевое сырье) также не носили случайный характер. Свинина, как уже упоминалось, не употребляется мусульманскими народами потому, что народы эти жили преимущественно в жарком климате, а свинина – самое скоропортящееся мясо. Кочевые народы по понятным причинам не могли держать свиней, которых нельзя было перегонять стадом в поисках корма…

Благодаря участию языческих верований, магии, а затем религии во всем, что касается еды, и строгой регламентации процессов приготовления и потребления пиши, у людей сформировалось за тысячелетия не просто серьезное, а благоговейное отношение к питанию, что сохраняется у людей верующих. А это, в свою очередь, усиливает магическое действие еды…

> Молитесь Луне в полнолуние, и дни будут полны удачи.
>
> Найдется все, что ищете в море, земле и небесах.
>
> *Старинное поверье*

Представьте себе, что вы никогда и не помышляли о магии, считаете ее мракобесием, ей нет места в вашем доме, в жизни вашей и ваших близких. Но вы ошибаетесь. Место это – ваша кухня. Ваша магическая деятельность – приготовление еды, если только вы не убежденный и откровенный «быстроед».

Положив в основу человеческий фактор, классифицируем поваров (они же кулинары, они же домашние хозяйки…):

1. «Нигилисты» – люди, далекие от признания не только магической кулинарии, но и различных видов биоэнергетики.

2. Те, кто соблюдает *обычаи* и *обряды,* связанные с едой: готовят ритуальные блюда к особым и праздничным дням; придают значение некоторым *запретам* и *приметам.*

3. Религиозные люди, соблюдающие не только обряды и

обычаи отдельных дней, но и посты, и ритуалы: они произносят установленные молитвы при приготовлении еды и за едой («творят молитвы»), не забывают о неимущих, умерших и т. д.

4. Те, кто связывает магические силы, колдовство с совершением определенных действий и прибегает к откровенно магическим обрядам и ритуалам, – таких меньшинство.

Независимо от восприятия магического начала приходится считаться с его существованием.

Рассмотрим распространенный случай. Допустим, что у вас, при полном пренебрежении к магии черной и белой, просто плохое настроение. Вам надо приготовить какую-то еду. Думаете, у вас получится что-то вкусное? Будет невкусно, и даже вредно то, что вы приготовите.

Выход один: не пытайтесь готовить, преодолевая сильную усталость или болезнь, чтобы не передавать свои отрицательные эмоции.

Правильно поступает тот, кто слушает любимую музыку во время работы на кухне или напевает. Там, где есть обычай совместно что-то готовить, например, квасить, солить овощи, грибы, лепить пельмени, женщины часто поют за этими занятиями, тем самым интуитивно сообщая еде положительную энергию.

Как бы сомнительны ни были для вас термины и сами понятия «энергетика», «биоэнергетика» (а они сомнительны и для вашего автора!), существует нечто, влияющее на деятельность человека в сфере приготовления пищи.

Каждый, кто начинает учиться готовить, рано или поздно задается некоторыми вопросами: почему одно и то же блюдо получается по-разному при соблюдении и рецепта, и одинаковых условий? Почему у одной хозяйки все вкусно, а у другой то же самое блюдо разве что съедобно, но вкусным его не назовешь? Почему выпадают дни, когда хоть не заходи на кухню, – суп «убежит», фарш посолен два раза, лук пригорел?..

Возможно одно объяснение: **приготовление еды не механический процесс с четко прогнозируемым результатом. Это ремесло, зависящее и от личностных особенностей, и от интуиции, эмоций, жизненной силы человека, и от сил природы.** Ремесло кулинарии, восходящее к магии, колдовству… Кстати, современные маги, колдуны (неоязычники) сами так и называют свои особые знания и умение: просто *ремесло.*

Научить кулинарии, как любому другому ремеслу, можно каждого. Результаты же будут разными. В народе давно замечено: «Из той же мучки, да не те ручки».

Особо это касается ферментированных продуктов: кваса,

пива, дрожжевого теста (о тесте уже говорили), квашений и солений, творога, сыра… Эта живая пища как никакая другая воспринимает состояние, настроение человека, который готовит. Недостаточно знать, на растущей или убывающей Луне лучше квасить капусту, – надо прислушиваться к своей интуиции.

В. Гиляровский упоминал народного поэта ИА Разоренова – автора народных песен («Не шей ты мне, матушка, красный сарафан»), друга Сурикова и Плещеева. Он держал в Москве крошечную овощную лавку: «…торговал своего изделия квасом и своего засола огурцами, из-под которых рассол был до того ароматичен и вкусен, что его предпочитали даже прекрасному хлебному квасу» («Бани»). Это происходило в то время, когда в каждом семейном доме были собственные соленые огурцы и, уж конечно, квас.

Знал ли Разоренов какие-то секреты? Скорее всего, он обладал незаурядным талантом помимо поэтического… Или действительно талантливый человек талантлив во всем?!

Повар, наделенный талантом и интуицией, не будет, например, отмерять стаканчиком соль, специи, – ему проще и надежнее всыпать все горстью или щепотью – и получится вкусно. Способные кулинары руководствуются интуицией и при выборе сочетаний продуктов, и в способах и времени их приготовления, и во многих других случаях. Конечно, в основе интуитивных решений лежат знания и опыт. **Но ведь и магия – это и есть опыт и знания человечества, накопленные за тысячелетия.**

Какими же качествами обладает человек, способный хорошо приготовить что угодно? Заметьте, что способности эти ярко проявляются как раз в простых блюдах. Вкусно приготовить простое – высокое мастерство. Не обязательно поражать вычурными кушаньями. Когда у такого повара спрашивают рецепт, он может пожать плечами: все как у всех, пропорции продуктов на глаз, особых секретов нет.

Магические способности талантливого повара выражаются не только в том, что он готовит незаурядные блюда, которые нравятся большинству людей. Эта особенность – признак того, что его способности могут распространяться на другие сферы жизни, далекие от кулинарии.

Люди, наделенные поварским талантом, могут даже независимо от желания и намерений оказывать сильное магическое воздействие на приготовляемую еду и, следовательно, на едоков.

Существуют известные магам и колдунам **четыре признака, или условия, или составляющие магической пирамиды.**

Для того чтобы влиять на человека, его настроения,

чувства, здоровье и даже на события, надо обладать:

во-первых, незаурядным энергичным воображением;

во-вторых, сильной волей;

в-третьих, верой в себя и результаты своих действий;

в-четвертых, строго соблюдать тайну.

Эти условия необходимы для выполнения **любых магических действий.** Но задумайтесь: разве не эти же правила, несколько перефразированные, лежат и в основе поварского искусства?

Чтобы достичь вершины ремесла, превратить его в искусство, любой мастер должен обладать первыми тремя перечисленными качествами.

Определенные задатки, способности должны быть врожденными. И, даже если они есть, их надо развивать. Начнем с воспитания *воли.* Кулинария предоставляет для этого неплохие возможности, поскольку ремесло это не простое. Следует задаться целью постигать его с азов, терпеливо выполняя рутинную работу, непременно добиваясь задуманного, накапливая опыт не только удач, но и ошибок. Помните: вы никогда не сумеете оказать воздействие на других людей, если не научитесь руководить собой. Если вы не научитесь выбирать и готовить для себя пищу с предсказуемыми и желаемыми свойствами и качествами, вы не сделаете это и для других.

Кроме того, только сильная воля даст вам возможность сосредоточиться на своих действиях и сконцентрировать внимание!

Без *веры* магическое превращается в никчемную атрибутику. Овладение мастерством кулинара даст вам веру в себя и свои возможности. В красочном, пряном, благоухающем, поражающем многообразием мире еды для вас будет все меньше загадок!

Хотя в магической пирамиде *воображение* стоит на первом месте, научиться им пользоваться гораздо легче. Можно даже дать несколько советов. Знакомясь с любыми рецептами, старайтесь ярко представить себе вначале продукты, из которых состоит блюдо, затем стадии приготовления и готовое блюдо – как аппетитно оно будет выглядеть и каково будет на вкус. Если вас заинтересовал какой-либо продукт, придумывайте из него разнообразные блюда, с самыми невероятными сочетаниями компонентов. Только не надо торопиться воплощать замысел – он должен созреть. Когда едите что-то новое, необычное, не торопитесь спрашивать рецепт (могут и не сказать). Постарайтесь самостоятельно определить, как и из чего, с какими добавками, пряностями и приправами приготовлено блюдо…

Соблюдение тайны в кулинарии имеет двоякое значение.

Первое: сохранить в тайне обряды и ритуалы, имеющие явное магическое значение, и сами факты магического воздействия. Причем сохранение тайны не преследовало цели скрыть запрещенное действие (это свойственно скорее черной магии). Причиной такой скрытности была и есть опаска от плохого глаза, оглядка от недоброго завистливого человека; даже обычная молитва совершается тайно, иначе ничего из задуманного не выйдет. В христианстве принято соблюдение тайны совершения добрых дел: «правая рука не должна знать, что делает левая». Поэтому куски хлеба, блины, прочую еду клали снаружи за окно, для прохожих.

Второе: сохранить секреты приготовления отдельных блюд, особенности обработки, состава пряностей и прочего.

Всем известно, что многие секреты великих поваров умерли вместе с ними, оставив после себя, в сущности, одни названия. Подлинный вкус многих блюд не могли воспроизвести даже современники.

Большинство людей верит в существование кулинарных секретов, да и популярная литература и другие источники информации часто сообщают о «секретах» приготовления того или иного блюда, которые на поверку оказываются довольно известными кулинарными приемами.

В действительности все по-другому. Что проще, а что сложней: запомнить несколько десятков кулинарных приемов или интуитивно постичь, какое воздействие можно оказывать на приготовляемую пищу, чтобы она нравилась и приносила пользу? Пожалуй, это явление и свойство сродни врожденной грамотности: человек может не знать правил орфографии и пунктуации, но не сделает при письме ни одной ошибки…

Любой предмет, изготовленный вручную, всегда несет определенный заряд энергии, а точнее, некую информацию, считываемую на подсознательном уровне. Но только в кулинарии и энергия, и информация воспринимаются гораздо сильнее, так как пища непосредственно (куда как непосредственно!) воздействует на организм! Становится понятным, какая ответственность лежит на человеке, приготовляющем еду, даже если он делает это только для своей семьи.

По силе и глубине, по загадочности воздействия еды на человека можно сравнить разве что с гипнозом. И это не только пресловутый «путь к сердцу», лежащий через желудок. «Человек есть то, что он ест» – известное высказывание голландского философа Молешотта[12].

А теперь подумайте: часто ли вы подвергались действию гипноза? Возможно, чаще, чем вы думаете, просто гипнотическое

воздействие было либо кратковременным, либо поверхностным, – но сейчас мы о другом. Едим мы даже не один раз в день, а чаще, то есть далеко не эпизодически. Поэтому влияние, оказываемое непосредственно на то, *что* мы едим, обязательно передается нам. И влияние это можем оказывать и мы сами самостоятельно, и другие люди, которые готовят еду.

Таким образом, если повар (кулинар) наделен определенными качествами, знает, для кого он готовит и какого результата хочет добиться, то его возможности становятся поистине безграничными. Надо сразу сделать оговорку: речь идет не о том, чтобы просто подмешать в еду какое-либо снадобье… Совершая обыкновенные, привычные действия – нарезая овощи, замешивая тесто, поливая жаркое, – сосредоточьтесь на том, чего вы желаете, и представляйте человека, для которого готовите. Если вы не пожелаете ничего плохого, другие сотрапезники вовсе не ощутят вашего воздействия, а еда окажется вкусной и пойдет на пользу. Обряды, ритуалы, запреты (может быть, из перечисленных в главе) соблюдайте, если они приемлемы для вас и не противоречат вашему вероисповеданию. Но не забывайте, что главное – не в них, а в *четырех правилах магической пирамиды.*

Разумеется, следует готовить из натуральных продуктов. Вряд ли вы сможете придать магические свойства «быстрой» каше или синтетическим сосискам, как бы вы над ними ни колдовали…

Некоторые советы современных магов представляются, мягко говоря, надуманными. Так, пустая посудина на кухне якобы должна символизировать стихию Воздуха. А ведь наши предки знали, что пустой посуды не должно быть на столе – уйдет из дома достаток. Фасоль, горох и чечевица будто бы привлекают финансовое благополучие, – но целые народы, которые употребляют эти продукты едва ли не ежедневно, в благополучии до сих пор не погрязли…

Нет необходимости и совершать какие-то пассы над блюдами, дотрагиваться до них – достаточно все делать руками. Повар и так весьма тесно общается с продуктами.

Двигайтесь плавно; на кухне не должны постоянно раздаваться резкие звуки: громкий стук ножей, грохот и звон посуды, – то, что выражает нервозность, вызывает негативные эмоции и мешает передаче энергии. Все это не лучшим образом сказывается на качестве блюд и успехе вашего воздействия.

Нельзя произносить нехорошие слова: на кухне нет места не то что так называемой ненормативной лексике, но даже словам, обозначающим грязные, низменные понятия.

Возьмите за правило сразу заворачивать и убирать отходы и

мусор.

Еду нужно готовить с любовью, старанием; повар должен находиться не просто в ровном, а – не боясь этого слова – в благостном настроении. Перед началом работы и, например, перед тем, как поставить пирог в духовку, надо помолиться (хотя бы сказать: «Господи, помоги!»), как перед каждым добрым делом. Для язычников (и просто людей нерелигиозных) характерно, что они разговаривают и с продуктами, и с кухонной утварью, и с прочими окружающими предметами…

Возможности воздействия на личность при приготовлении еды настолько велики, что поварам действительно впору давать клятву наподобие Гиппократовой, как врачам, и иметь своей заповедью «не навреди!».

Поговорим, наконец, о магической кулинарии в узком смысле, обобщив кое-что сказанное.

Большое значение в магических действиях принадлежит Луне. Она словно объединяет магические силы природы, с ней так или иначе связаны все магические ритуалы.

Суть **колдовства** как религии – в поклонении верховному женскому божеству, то есть именно богиня в большинстве языческих верований занимает более высокое по сравнению с богом положение. Символом триединого женского божества и является Луна – прибывающая, Луна в полнолуние и убывающая. Луна соответствует трем возрастам женщины: девушка, мать, старуха.

При растущей Луне колдовство (магическое воздействие) должно быть направлено на достижение успеха, удачи, плодородия, любви, укрепления семейных отношений.

При убывающей Луне можно успешно бороться с болезнями, чужим влиянием, разрушительными силами, – ведь мы говорим о колдовстве (магическом воздействии), не причиняющем зла. Хотя надо признаться, «темная луна» благоприятна и для негативных влияний, а также общения с духами умерших.

Известно, что в полнолуние нельзя готовить пищу впрок – она не будет храниться; лучше не делать соленья и квашенья по той же причине. Уже упомянутая капуста, заквашенная на растущей Луне, будет хрустящей, а на убывающей – мягкой.

Любопытно, что ритуал вызывания умерших возлюбленных представляет собой… ужин, магическую совместную трапезу. Для этого готовят любимые блюда умершего, красиво сервируют стол. Вот только порции должны состоять из примерно одной четверти обычных. Более подробно так называемый «молчаливый ужин» описывается в оккультной литературе. Это пограничные примеры: от повседневности до черной магии. Показательно, что и простое

поминание умерших связано с трапезой. На стол (на место покойного) или перед его портретом ставят один прибор и стаканчик с тризной (в наши дни с водкой) или киселем, накрытым куском хлеба… «На столах явились блюда с кутьей и кануном, деревянные жбаны с сыченой брагой и баклаги с медовой сытой для поминального овсяного киселя» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «В лесах»).

В поминальные дни существует обычай трапезы на могилах; в это время и дома оставляют накрытый стол с едой и питьем, угощая таким образом… домовых. Домового и прочих «домашних» подкармливали, задабривали едой и в другие дни в течение года. «Этим «домашним» при переезде на новую квартиру ставят у камина в крошечных мисочках мед и молоко» (Н.А. Тэффи. «Домашние»).

Так христианство причудливо сочетается с живучими языческими обрядами!

Магическое начало в кулинарии существует в нескольких формах.

1. Соблюдение ритуала как определенного *порядка действий и времени* в их взаимосвязи.

2. Изготовление соответствующих атрибутов (ритуальных предметов: магических фигурок людей, животных, крестов) или их использование.

3. Приготовление ритуальных блюд.

4. Произнесение *молитвы* (заговоров, наговоров).

5. Добавление в пищу и питье определенных *веществ* (приправ, пряностей, специй), обладающих известными свойствами; использование продуктов с магическими свойствами.

Более подробно о добавках и продуктах – в главе об эротической кулинарии; рецепты некоторых ритуальных блюд – в приложении к соответствующей главе.

6. Применение нетрадиционных методов очистки воды и придания ей магических и лечебных свойств (использование серебра, жемчуга, глины, семян растений, камней и др.).

7. Использование собственных *биоэнергетических способностей,* воздействие биоэнергией.

Некоторые маги считают, что одежда мешает проявлению и действию энергии (ослабляет энергетику), поэтому готовить еду следует обнаженными. В Англии есть такой ресторан.

Обязательное условие применения магических приемов в кулинарии – корректность и соблюдение *поварской этики.*

В первую очередь это касается добавок: разумеется, речь идет исключительно о безвредных и безусловно *употребляемых в пищу*

ингредиентах. При этом надо учитывать и национальные традиции.

Если ваши действия не направлены на причинение зла, они допустимы. В колдовстве, неоязычестве – магическом ремесле – всегда существовало так называемое **«тройное правило»: совершенное добро вернется в тройном размере, но содеянное зло тоже вернется утроенным.**

Магия кулинарии органично вписывается в современную жизнь, так как обладает виртуальностью: дает возможность даже скептикам фантазировать и жить в воображаемом мире. Не зря среди приверженцев неоязычества много профессиональных программистов…

Магия кулинарии (как и прочих сфер материальной культуры) не отделяет необычное от обычного, земное от духовного, естественное от сверхъестественного; это – нечто загадочное, что существует в приготовлении еды независимо от соблюдения ритуалов.

Магия потому и остается загадкой, что доступна не всем, а тем, кто владеет необходимыми качествами. Магическая кулинария сродни нетрадиционной медицине: действительные знания соседствуют – увы! – с откровенным шарлатанством. Магической кулинарией в узком понимании будут заниматься единицы, а магия кулинарии – для всех.

Определите для себя, что предпочтительней – ***магическая кулинария*** **как совокупность древних обычаев, поверий, обрядов, ритуалов в приготовлении еды или** ***магия кулинарии*** **— связь с духовным миром и использование тайных сил природы…**

Вы внимательно прочитали эту главу? Надо признаться, автора не покидает чувство недосказанности, недоговоренности… и даже недоумения. Хотелось сказать больше, но ускользает суть…

Может быть, чтобы сохранить очарование и силу *магического,* о нем просто не надо говорить, а достаточно понимать и *ведать?*

Кому не дано, с того не спросится…

Глава 22
Кухня Афродиты, или путь к любому сердцу

Любовь и голод правят миром.

И. Шиллер. Мировая мудрость

Любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда.

Из разговоров, подслушанных на кухне

Значение питания для интимной сферы жизни. – Возможности эротической кулинарии. – Эротическая трапеза: советы. – Приложение: рецепты классической и новой эротической кулинарии

Вполне логично от магической кулинарии перейти к эротической. **Астрологическая и эротическая кулинарии** – это отдельные области **магической кулинарии,** которые отличаются сугубо прикладным характером. Именно в этих сферах и реализуется чаще всего кулинарная магия (если не считать части нетрадиционной медицины).

Человек разумный в течение своего существования если не объединяет понятия любви и голода, то находит в них много общего. Что лежит в основе сильнейших эмоций – сложных, богатых, ярких, – порождающих эти чувства? По накалу страстей «Голод» К. Гамсуна не уступает жестокому любовному роману!

Голод и эротические желания – явления инстинктивные и бессознательные. Они естественны для здорового организма и порождены инстинктами **самосохранения и самореализации.** Человеку необходимо питаться для сохранения себя как отдельной человеческой особи и сохранить свой род, что достигается рождением детей… Удовлетворение подлинных *основных* инстинктов – важнейшая сила, движущая человеком.

Голод и любовь в определенном смысле потребности физиологические, которые обеспечиваются соответствующими функциями организма: пищеварительной и половой. Голод и

половое влечение обостряются внешними раздражителями: половое влечение ощущается иногда как аппетит или голод. Любящему человеку свойственны эмоциональные высказывания, например: «Такая сладкая, так бы и съел!» Не будем отвлекаться на известные привычки пауков «черная вдова» и некоторые сексуальные девиации человека…

Пищевое поведение людей, как и сексуальное, отличается спонтанностью: «Увидел – съел» и т. д. Человеку свойственно стремление получать удовольствие и от еды, и от секса. Поэтому и питается он не для того, чтобы жить, и занимается любовью не только с целью продления рода. Чувственные радости – еще одно, что объединяет еду и секс.

Никогда не говорите о себе: «Мне все равно, что есть». Прислушайтесь и сделайте выводы, если эту фразу произносят другие.

Замечено, что человек неразборчивый и равнодушный к еде мало что понимает и в других радостях жизни… Сложные отношения с едой складываются обычно у людей, испытывающих недостаток тепла, любви.

Бывает, что у мужчины (женщинам это менее свойственно) не развит вкус; причина часто скрывается в однообразном, «общепитовском» питании с детских лет. Что ж, вам понадобится терпение, и ваш мужчина обязательно «распробует» нормальную, полноценную еду.

Если мужчина привык есть быстро, торопливо (у женщин это качество встречается редко), постарайтесь «затормозить» процесс: накладывайте на тарелку понемногу – лучше потом добавить, – предлагайте разные приправы, не сразу подавайте горячее блюдо и т. д. Словом, действуйте так же, как и продлевая любовную игру. Только не переборщите, а то в обоих случаях может пропасть аппетит!

Обратите пристальное внимание на то, как ест ваш любимый человек.

Манера *есть* не только характеризует манеру заниматься любовью. Манера есть соответствует *стилю жизни.* Помните об этом, разделяя с кем-либо трапезу. У животных способ поглощения пищи примерно одинаков – схватил и проглотил – желательно в уединении, чтобы не отняли. Люди едят по-разному: одни быстро, жадно; другие – неторопливо и задумчиво; третьи – церемонно, соблюдая некий ритуал. Предпочтительней, конечно, естественная и спокойная манера, хотя вряд ли ее можно специально выработать, если она не свойственна от природы, и себя постоянно не контролировать.

Женщины прежде всего должны учесть **общие рекомендации**

магической кулинарии. И в эротической кулинарии, на кухне Афродиты, главенствующее место принадлежит женщине. К сожалению, современные жены, подруги, возлюбленные заморочены работой, карьерой, светской жизнью; к их услугам разнообразная продукция мировой пищевой индустрии. Но именно: «продукция» «индустрии».

Большинство женщин не понимает, чего они лишились. Утратили же они не что иное, как возможность влиять, воздействовать на мужчину и на свои взаимоотношения с ним. Когда женщина готовит еду, она колдует. Не зря и выражения такие существуют: «колдовать на кухне», «колдовать над пирогом». Чтобы достичь прочной привязанности, вы должны мужчину буквально кормить из рук! И в этом нет ничего обидного, ведь каждый мужчина в идеале должен осознавать себя достойным заботы, внимания и ухаживания.

Пусть у вас нет возможности готовить ежедневно, но это не должно случаться и лишь эпизодически. Редкие романтические ужины вас не спасут. Как раз эротическую трапезу может лучше приготовить мужчина – в меру своего разумения, умения и представлений о вкусах женщины.

Готовьте для своего мужчины! Готовьте из продуктов, поддерживающих мужское здоровье и тонус (перечень некоторых приводим ниже, но эти сведения содержатся во многих кулинарных справочниках). Готовьте его любимые блюда, готовьте, как его мама! «Совсем как у мамы!» – такая похвала мужчины поистине дорогого стоит.

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок», – может быть, слишком категорично звучит. Путь-то верный, но какое место вы займете в его сердце – тоже вопрос… Бесспорно то, что так завоевывают сердца не только мужчин. Все мы балуем детей «вкусненьким». Любое домашнее (и не домашнее) животное оценит, если вы будете время от времени подсовывать ему лакомые кусочки, – это хорошо известно дрессировщикам. Положа руку на сердце ответьте: разве у вас нет подруги (двух? трех?), которая восклицает: «Ой, как я люблю твою кулебяку с капустой!» Вы не должны воспринимать такое отношение как потребительское. Скорее это признание вашего кулинарного таланта, а то и душевной теплоты…

Из нескольких женщин примерно одинаковых достоинств мужчина почти всегда выберет ту, которая умеет готовить. А если не ту – пусть жалеет об этом всю оставшуюся жизнь! Из опрошенных 805 человек на вопрос: «Должна ли женщина уметь готовить?» – ответили:

«обязательно» – 456 человек,

«желательно» – 207 человек,

«не обязательно» – 69 человек,

«ни в коем случае» – 39 человек.

Подобно тому как **секс не начинается на краю постели, так и эротическая кулинария не начинается с интимного ужина, обеда или завтрака.**

Почему-то считается, что мужчину непременно надо пичкать возбуждающими и стимулирующими средствами. В большинстве случаев это вовсе не нужно! Достаточно того, чтобы еда была:

1) вкусной,

2) красиво, с фантазией сервированной,

3) приготовлена с любовью и воодушевлением.

Не забывайте о магической пирамиде! Чтобы сделать вашего избранника или избранницу восприимчивей к вашим чарам, неплохо прибегнуть к совместной трапезе. Совместная интимная трапеза – праздник, и далеко не повседневный! Но *основа* любовных отношений и успеха их эротической стороны складываются *в будни.*

Ненила Сидоровна. Подсыпали чего-нибудь. Это бывает.

Настасья Панкратьевна. Уж я и сама так думаю.

А. Н. Островский. В чужом пиру похмелье

Можно предположить, что эротическая кулинария существует столько же тысячелетий, сколько кулинарное искусство вообще. Эротическая кухня, несомненно, находится в ведении Афродиты Пандемос – богини чувственной любви.

Эмпирическим путем человечество накопило определенный опыт применения различных средств: от афродизиаков (возбуждающих, усиливающих половое влечение) до общеукрепляющих и стимулирующих. Применение некоторых экзотических ингредиентов в наше время почти невозможно: вряд ли сегодня вы сможете найти, скажем, амбру душистую. Но доступны другие проверенные средства.

Прислушаемся к старинным советам. Великий Авиценна (980—1037) не рекомендовал заниматься любовью на полный желудок, так как это мешает пищеварению, но считал, что занятия любовью на пустой желудок еще вреднее.

«При половой слабости помогает иногда употребление китайской корицы… фасоли, нута, а также лука с солью… Пусть больной ест груши… бобы, молоко и кислое молоко».

«Если причиной снижения половой способности является общая слабость тела, то тело укрепляют яствами – мясом,

жаренным на сковороде, в печи и на вертеле… яйцами всмятку, репой, молоком, топленым маслом, белым хлебом и всякими другими ядрами, например ядрами ореха, миндаля, кокосового ореха, фисташек, сдобренным луком, мятой, пореем…»

Среди возбуждающих средств Авиценна называет семена дыни, тмина, кунжута, жареный лук, имбирное варенье, икру, яйца (особенно куропаток и воробьев), мед, свежий виноград… Не возбраняются и блюда из жирного мяса, яичница с луком, свежие плоды и свежие овощи.

Воробьиные яйца считались всего предпочтительней потому, что именно воробьи сопровождают Афродиту Пандемос…

Из специальных средств (видимо, для трудных случаев) настоятельно рекомендуются луковый сок, уваренный с медом, и редкая пряность – асафетида. На ней можно остановиться подробней, так как она используется и сейчас, только редко, чаще в гомеопатии (купить можно в гомеопатических аптеках). Асафетида – высушенный млечный сок корня растения асафетиды. Вкус имеет едкий, отвратительный; запах смешанный – лука и чеснока. Это азиатская пряность; применяется в жареных и тушеных блюдах из баранины, с другими пряностями – к рису и овощам. При этом неприятный запах смягчается. Иногда асафетида входит в состав карри.

Лук и яйца рекомендовал и Овидий: сомневающиеся в своих силах должны были питаться ими три дня подряд. Кроме лука и яиц хорошее действие имеют мед и семена дикой горчицы.

Овидия не опровергает и знаменитая Камасутра: ужин перед ночью любви должен состоять из рисовой молочной каши, воробьиных яиц, жареного лука и меда. С этим трудно поспорить: еда питательная, но вместе с тем легкая и вкусная.

Что же еще приобрело популярность в качестве «любовного зелья» на протяжении веков?

Анис считался растением, которое «движет помысл постельный яко мужьям, тако и женам» – как говорят старинные лечебники.

Сладкий миндаль вызывает тягу мужчин и женщин друг к другу.

Салат эндивий усиливает половое влечение. Согласно легенде, бог солнца у друидов превратил в эндивий девушку, отвергнувшую любовь бога.

Соцветия укропа («зонтики») отгоняют, по преданию, злые чары: их можно просто развесить в комнате.

Сельдерей от корней до зелени – известный афроди-зиак.

Вот еще стимулирующие продукты: перец, мята, грибы, морковь, петрушка, грецкие орехи, изюм, курага, инжир. Морковь

лучше употреблять (свежую или вареную) тертой или выжать сок.

Известно с древности и подтверждено в наши дни, что устрицы и другие дары моря, а также мясо скатов и акул обладает стимулирующим действием, поскольку в них содержатся незаменимые аминокислоты, витамины и микроэлементы, особенно фосфор.

В качестве дополнительных стимуляторов могут служить экзотические, но давно доступные бананы, спаржа, манго, финики, кокосы.

Настойки женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского повышают не только потенцию, но и тонус центральной нервной системы, умственную и физическую работоспособность. Но ими нельзя злоупотреблять или принимать постоянно! Обычная доза 20–30 капель по 2–3 раза в день, короткими курсами.

Среди других народных средств укрепления мужской силы можно назвать употребление чеснока – 2–3 зубчика в день, а если это затруднительно, то те же 2–3 зубчика настоять в стакане кипятка не менее 1 часа, выпить в 2 приема.

Неоднократно упоминавшийся репчатый лук съедать на ночь по 1 луковице среднего размера. Розмарин сушеный заварить кипятком (1 ст. ложка на 2 стакана воды), настаивать 2 часа, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды. Увеличивать дозу опасно!

Редкое средство: клубеньки ночной фиалки (салеп) заварить в количестве около 2 г на стакан кипятка, долго и тщательно взбалтывать, принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Хорошо поднимает потенцию гороховая вода. Горох (1 стакан) вымочить 7—14 часов в 1 л воды. Пить воду натощак 2 недели от начала лунного месяца до полнолуния от $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

Очевидно, что **большинство перечисленных продуктов и пряностей не содержит ничего специфического.** Правда, жареный лук является еще и сильнейшим адапто-геном, малоизвестным в этом качестве. Они просто богаты питательными веществами: прежде всего витаминами, минералами, ценными белками и др. Употребляемые не раз от разу, а регулярно, они поддерживают любой организм в хорошем тонусе, – соответственно, повышают мужскую силу.

Чтобы знать, какая еда способствует любви, не надо задумываться над экзотическими афродизиаками. Достаточно вспомнить, какие блюда подаются новобрачным в первый и второй день свадебного пира. У разных народов это мед, пирог с куриным мясом, петушиными гребешками, курник, жареный петух, хаш (пача), сладости. Все это – пища сытная, придающая энергию.

Эротическая кухня сродни магической не только потому, что применяет любовные кушанья, снадобья и зелья, но и использует влияние Луны и знаков зодиака. Считается, что усилить воздействие еды на организм человека возможно с учетом его гороскопа; какая-то пища принесет пользу, от чего-то лучше отказаться. Причем важен не столько знак зодиака, сколько управляющая им *планета.*

Не совсем правильно мнение, что определенному знаку соответствуют те или иные продукты. **Специальных продуктов, блюд, особого меню для отдельных знаков зодиака не существует.** Всем можно рекомендовать один и тот же набор продуктов. Люди, рожденные под различными знаками, отличаются своим *отношением к еде и пищевыми пристрастиями.* Астрологические рекомендации нужно учитывать хотя бы потому, что любимая и предпочитаемая еда более полезна для человека, лучше усваивается.

Овен, управляемый планетой *Марс,* питается беспорядочно, плохо разбирается в еде; любит острые мясные блюда, крепкий кофе. Ему нужны лук, корнеплоды, арбузы и дыни, оливки, яйца и грецкие орехи.

Телец, управляемый *Венерой,* обычно отличается хорошим аппетитом, любит вкусно поесть, не отдавая предпочтения каким-то определенным продуктам. Он всеяден, склонен к перееданию, поэтому нуждается в ограничениях. Лучше употреблять нежирную говядину, птицу, а также печень, молочные продукты, яблоки, помидоры.

Близнецы (планета *Меркурий)* стремятся к разнообразию и любят легкую, здоровую пишу: домашнюю птицу, молочные блюда, овощные и фруктовые салаты. Острая пища им противопоказана, да они ее и не любят.

Ракам (планета *Луна)* не рекомендуются диеты и серьезные ограничения в питании. Они любят нежирное мясо, рыбу, молоко, яйца, сыры, капусту и ржаной хлеб.

Львы, управляемые *Солнцем,* любят вкусно поесть, предпочитают мясную пишу. Кроме мяса им нужны птица, сыр, яйца, то есть пища белковая; углеводы же лучше сократить. Они любят крепкий кофе и чай, улучшающие пищеварение.

Дева, управляемая *Меркурием* (как и *Близнецы),* тоже предпочитает легкую пишу: телятину, нежирную говядину, птицу, речную рыбу. Имеет пристрастие к выпечке, сладостям, очень крепкому кофе, бананам и яблокам.

Весы (управляющая планета *Венера)* – единственный знак, представители которого склонны к вегетарианству. Они любят морепродукты, рыбу, фрукты, ягоды и овощи. Это не означает, что

все они придерживаются вегетарианства.

Скорпион (планета *Плутон)* нуждается в нежирном мясе, птице, рыбе, морепродуктах. Его стол разнообразен, ему нужны яйца, грибы, овощи (особенно тыква – символ Хеллоуина). Он очень любит крепкий чай. Вредна ему только очень острая и жирная пища.

Стрелец, управляемый *Юпитером,* любит свинину, бекон, сосиски, блюда с большим количеством приправ и пряностей. Ему нужны также блюда из яиц и печени; капуста, яблоки, лимоны. Представители этого знака имеют слабость к крепким спиртным напиткам, с чем надо быть осторожнее.

Козерог (планета *Сатурн)* более, чем представители других знаков, увлекается различными диетами и системами питания. Но любит мясо и птицу, творог, яйца, сметану; ему обязательно нужны острые блюда!

Водолей (управляющая планета *Уран)* любит изобретать необычные блюда, используя сложные сочетания продуктов. Предпочитает рыбу и морепродукты, гречку и рис, фрукты и овощи.

Рыбы, управляемые *Нептуном,* соответственно предпочитают рыбу и морепродукты. Но им нужны и мясо, яйца, молочные продукты, грибы, орехи, изюм. Им нельзя употреблять крепкие спиртные напитки, во избежание быстрого привыкания.

Пользуясь приведенными указаниями, помните, что влияние планеты постепенно усиливается, затем уменьшается, захватывая следующий знак.

Приглашайте объект вашей симпатии на обед или ужин в *пятницу* при *растущей Луне.* Поскольку готовить еду вы будете сами, не возникнет затруднений для подмешивания в пищу и питье магических добавок, конечно соблюдая меру и осторожность. Впрочем, эти добавки представляют собой обыкновенные пряности, которые уже перечислялись.

Но приведем один пример, не относящийся, строго говоря, к кулинарии: добавка, которой дополнительно сообщена магическая сила. Это – *любовный заговор на кориандр.*

Растолочь в ступке 7 семян кориандра и высыпать в бокал с водой. Воды должно быть немного. В это время постараться представить себе как можно более четко человека, на которого предстоит воздействовать, трижды произнести его или ее имя и сказать:

«Теплое сердце и теплая душа, будьте всегда вместе. Да будет так! (Аминь!)»

Следует трижды перекрестить бокал. Через 12 часов настой процедить и добавить в еду или питье названному человеку.

Считается, что при выполнении этого обряда вы передадите свою энергию настою кориандра и он приобретет магические свойства.

Непосредственное отношение к эротической кулинарии имеет выбор меню для будущей мамы. Голландские ученые провели исследование, которое позволяет «выбрать» желаемый пол ребенка посредством питания женщины перед зачатием. Выяснилось, что для рождения мальчика будущая мама должна употреблять пишу, богатую калием и натрием: бананы и другие фрукты, оливки и соленья, бекон, креветки и прочие морепродукты, сухофрукты, картофель, рис, хлеб из муки грубого помола. Для рождения девочки понадобится большое количество кальция и магния, которыми богаты йогурт, сыры и другие молочные продукты, зеленые овощи, картофель, ягоды, цитрусовые и… хлеб из муки грубого помола. Такие продукты для достижения желаемого результата надо употреблять не одномоментно или раз от разу, а довольно долгое время, регулярно.

> Подкрепите меня вином, освежите меня яблоками, ибо я изнемогаю от любви.
>
> *Песнь песней Соломона, 2, 5*

Совместная еда новобрачных у многих народов символизирует их вступление в интимную связь, то есть эротическое значение еды осознавалось уже очень давно.

Эротический ужин иногда именуют романтическим. Но это не одно и то же, что можно усмотреть и из названия. Эротическая трапеза – это может быть и завтрак, и обед, и ужин – более интимна, откровенна и редко происходит, скажем, в ресторане. В романтическом ужине большее значение имеет антураж: свечи, ароматические палочки, изысканная сервировка, одежда… В эротическом ужине внешняя сторона – на втором плане; кроме того, этот ужин легче переходит в завтрак…

Подобная совместная трапеза – всегда маленький праздник, пусть с различной степенью торжественности (или даже помпезности!). Он может сопровождать какую-либо знаменательную дату или состояться просто под настроение. Если вы решили сделать такой подарок любимому (любимой), не забывайте некоторые важные правила.

1) Обязательно надо подготовиться! Любые отдельные импровизации на кулинарные темы могут быть интимной шуткой, деталью, но не составят эротической трапезы (условимся в дальнейшем именовать ее для простоты ужином).

2) В основе вашего ужина должна лежать определенная идея

– во всяком случае, это очень желательно. Допустим, вы знаете, что ваш избранник (избранница) любит абрикосы. Это не значит, что все ваше меню должно состоять из абрикосов, но вы вполне можете использовать абрикосовый соус к горячему блюду и приготовить оригинальный десерт из абрикосов. Абрикосовая нота будет уместна в ароматическом масле, пене для ванны и т. д. А может быть, изюминкой ужина станут шутливые или по-иному значимые названия блюд? Возможно, основной темой будет собственного изобретения напиток или забавные съедобные фигурки из овощей, теста… Соблюдайте только чувство меры, не перегружайте ваше общение сюрпризами – вы ведь не в роли массовика-затейника! (Сейчас он называется «организатор праздника».)

3) Прежде чем готовить (и даже делать покупки), составьте меню, не забывая о предпочтениях избранника (избранницы), если они вам известны. Если нет – воспользуйтесь, например, рекомендациями астрологической кухни. Выбирайте продукты из перечисленных в этой главе, соответствующие пряности и добавки, в том числе и те, которым сообщена магическая сила! Самовнушение и внушение – не последнее дело.

Лучше избегать чересчур экзотических блюд из-за непредсказуемой реакции неподготовленных организмов. **Осторожно используйте острые, жгучие приправы!** Продукты, обладающие специфическим стойким запахом (лук, чеснок, сыры), следует есть только вдвоем, так как запах вряд ли удастся перебить домашними средствами…

Ваше меню должно содержать: основное блюдо (горячее или холодное); закуску или салат; десерт; напиток и то, чем можно *перекусить*. Кстати, такой «перекус» – отличительная особенность эротической трапезы!

У мужчин будет пользоваться успехом хорошо приготовленное сочное мясо, но оно не должно быть жирным. Все без исключения любят пельмени, блинчики с мясом. Женщины обычно предпочитают более легкую пищу, чаще ограничивают себя в питании (или пытаются это делать). Мужчины, переживающие по поводу лишнего веса, сторонники «здорового образа жизни», встречаются не так часто. К тому же вы сможете убедить возлюбленного (возлюбленную), что можно изредка допустить нарушение правил, позволив себе некоторое чревоугодие.

Придерживайтесь золотой середины. Очень сытный, обильный ужин вызовет сонливость, вялость. Крепкий чай или кофе не только не взбодрят, а могут в этом случае усугубить расслабленное состояние. Не объедайтесь!

Выбор салата и десерта не должен вызвать затруднений. Например, традиционный салат из любовных овощей включает цикорий, петрушку, сырые морковь, яблоки, помидоры («пом'о'дор» – «яблоко любви»), тщательно измельченный базилик, заправленные любым не очень острым соусом. Можно отдельно подать несколько соусов, смешанных с измельченной зеленью, в которые обмакивать крупно нарезанные овощи, – получится закуска!

На десерт хорош яблочный пирог, шарлотка по любому рецепту или просто запеченные яблоки, но с кардамоном.

Считается, что яблоки, а особенно кардамон, наделены любовной энергией.

Шоколад любят не только женщины. Кроме хорошего стимулирующего эффекта шоколад помогает создать хорошее настроение. В День святого Валентина – день всех влюбленных – шоколад во всех видах и блюда с ним традиционно должны быть на столе. Самый «шоколадный» шоколад – темный, или горький.

4) Следует серьезно подойти к выбору *напитков.* Вряд ли нужно обходиться совсем без спиртного. Но **надо быть осторожнее с крепкими напитками,** что относится также к чаю и кофе. Уместен будет коньяк с желтком; вина – сладкие. Хорошо вино из изюма, вино с добавлением пряностей. Обязательно подайте соки – если не свежевыжатые, то качественные; минеральную воду (без газа!). Полезный морковный сок все же имеет специфический вкус, не всем нравится и надоедает. Из моркови можно приготовить *вино,* сохраняющее ее полезные свойства.

В одной книге об эротической кухне пришлось увидеть рецепты напитков для интимного ужина. Перед ночью любви известный автор (он ханжески против спиртного, разве только в пятидесятикратном разведении!) предлагает напитки с травами, обладающими выраженным мочегонным и потогонным эффектом: листьями малины, брусники, и календулы, и зверобоя… Внимательный читатель может себе представить последствия. К травяным чаям и настоям надо иметь привычку, иначе они могут оказать неуместное воздействие, да и попросту невкусны.

5) Выбор еды, приготовляемой для «перекуса», целиком зависит от вашего желания: фрукты, ягоды (можно на шпажках), орехи, конфеты, взбитые сливки, даже маленькие бутерброды – все, что вы можете поставить рядом с собой на ковре, в ванной, у постели, и т. д.

6) *Оформить* ваши блюда вы можете фаллическими и прочими эротическими фигурками, вылепленными из фарша, теста, картофельного пюре, вырезанными из овощей и фруктов, с

использованием зелени кудрявой петрушки, ягод клубники и др. Степень натурализма – в меру, чтобы трапеза не напоминала пир людоеда. **Учитывайте порог приемлемости – как и в интимном общении.**

Кстати, преподнести пряник, пирог, торт, конфеты в форме сердца – значит не только выразить свою любовь и привязанность, но и приворожить избранника. Правда, при условии, что изготовлено «сердечко» своими руками…

7) Обратите внимание на *сервировку*. Все должно быть чисто, красиво, но достаточно просто. Не нужны многокомпонентные приборы. Наоборот, может оказаться интересным есть из одной тарелки и пить из одного стакана. Хорошо, если какое-то кушанье можно есть просто руками, – это очень эротично.

В Европе до конца XV века у высших классов, до XVII – у средних было принято есть руками; еда подавалась уже нарезанной. Столовый прибор состоял из тарелки и стакана, из которых ели и пили двое – обычно мужчина и женщина. Почему бы не воспользоваться этой идеей?

На Руси существовало поверье, что есть вместе один кусок хлеба можно только мужу с женой (или любовной паре); если женщина доест хлеб за мужчиной, то он будет проявлять активность, добиваясь ее, а если мужчина за женщиной – то наоборот. Можно допустить, что правило это применимо и к другой еде.

Женщины! Не вздумайте намекнуть мужчине, что ваше меню имеет определенные свойства: мужчинам в этих случаях отказывает чувство юмора! Ваш любимый может подумать, что вы сомневаетесь в его способностях и возможностях. Радости вам обоим это не прибавит.

Мужчины! Не забывайте хвалить своих подруг за приготовленные кушанья, даже если они простые и непритязательные. Любое старание заслуживает похвалы, а похвала воодушевляет! Результаты незамедлительно последуют. Не оставляйте без внимания и повседневные женские хлопоты на кухне…

В приложении приведены примерные меню и несколько интересных рецептов вкусных блюд. Почти все они легки в приготовлении. В любой кулинарной книге выбирайте рецепты, где применяются интересующие вас ингредиенты, или просто экспериментируйте. Название придумывайте сами!

Приложение

Меню № 1

Закуска: «Влюбленная селедка».

Основное блюдо: мясо с фруктами «Райский сад».

Десерт: «Ночь и день».

Меню № 2

Первое блюдо: луковый суп «Утро в Париже».

Основное блюдо: рулет мясной по рецепту холостяка. *Десерт:* печеные яблоки с кардамоном «Песнь песней».

Меню № 3

Закуска: мясная закуска «Львиные страсти».

Основное блюдо: скумбрия «Кармашек русалки».

Десерт: шоколадный «Воздушный поцелуй».

Закуски

«Влюбленная селедка»

Малосольную крупную сельдь разделать на филе, нарезать ломтиками. Отварные или запеченные морковь, свеклу, картофель нарезать пластинками, из которых выемкой вырезать сердечки. К сельди с овощами подать соус 1 зеленое яблоко и 1 луковицу натереть на мелкой терке, добавить 2 ст. ложки майонеза или сметаны, лимонный сок, соль, сахар, горчицу – по вкусу.

«Львиные страсти»

С куска говядины (300–350 г) удалить жир и пленки, слегка заморозить. Мелко нарубить ножом или измельчить в процессоре. Выложить в центр тарелки, сделать углубление, в которое поместить сырой яичный желток. Вокруг горками положить мелко нарезанные репчатый лук, маринованные или соленые огурцы, оливки, толченые горошины черного перца; на любителя – ложку черной икры. Пропорции по вкусу.

Первое блюдо

Луковый суп «Утро в Париже»

В кастрюле с толстым дном спассеровать (не до потемнения!) 4–5 мелко нарезанных луковиц на сливочном масле (около 50 г). Залить кипящим бульоном или водой, проварить минут 10. Перед подачей влить по вкусу сливки, довести до кипения и разлить в керамическую порционную посуду. Положить в суп по одной гренке с тертым сыром. Можно посыпать зеленью.

Легкие завтраки

«С утра пораньше»

1. Зелень петрушки, укропа, сельдерея, лука мелко нарезать, заправить кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар,

мускатный орех (немного), можно чеснок по вкусу.

2. Морковь натереть на мелкой терке, заправить молоком, сливками или сметаной, соль и сахар по вкусу.

Есть сразу после приготовления!

Соус

Сельдереевый соус

(для заправки салатов; к отварному мясу, птице)

Сельдерей измельчить, отварить, добавить немного муки, заправить яичными желтками и крепким мясным бульоном. Добавить немного тертого мускатного ореха. Можно протереть. Соль и сахар по вкусу.

Основные блюда

«Папский соус» *(старинный рецепт эпохи Возрождения; способствует потенции)*

Готовить в кастрюле с толстым дном и стенками.

2—3 ломтика нежирной телятины прилепить к стенкам кастрюли. Положить несколько ломтиков мелко нарезанной ветчины, 1 ст. ложку растительного масла, мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей, петрушку и все обжарить. Добавить понемногу белого вина, бульона, чеснок, гвоздику, цедру $^1/_2$ лимона. Тушить на слабом огне до готовности мяса, снять пену.

Если все это процедить, полученная жидкость и есть соус. Но проще и вкуснее добавить зелень петрушки и подать с рисом или макаронами.

Мясо с фруктами «Райский сад»

Обжарить свиные отбивные. Залить соусом и потушить до мягкости.

Соус: поджарить 3–4 ломтика бекона с 1 яблоком, очищенным и порезанным кубиками, 2 зубчиками измельченного чеснока. Добавить 6–8 шт. чернослива, 1 маленькую банку ананасов (или у свежего ананаса кубиками), 1–2 ч. ложки меда, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Женщины, скорее всего, предпочтут приготовленное под таким соусом белое мясо птицы.

Рулет мясной по рецепту холостяка

Около 500 г смешанного фарша (говядина, баранина, свинина, курица) посолить, поперчить, хорошо вымесить. Добавить мелко нарезанную луковицу, заваренные кипящим молоком 2–3 ломтика белого хлеба, мелко нарезанные отварные грибы (2–3 ст. ложки). Снова хорошо вымесить.

На выстланный бумагой противень выложить фарш, сформовать рулет произвольной формы, поместив внутрь 2–3 вареных яйца целиком.

Смазать сметаной или майонезом, запекать в духовке минут 35–40.

Можно посыпать тертым сыром и вновь поместить в духовку минут на 5—10.

Подавать с зеленым салатом, ломтиками лимона.

Скумбрия «Кармашек русалки»

По одной крупной скумбрии на порцию, не разрезая брюшка, оставив голову и хвост, выпотрошить через разрез в спинке, вынув кость.

Положив рыбу на брюшко, образовавшийся кармашек наполнить фаршем, полить майонезом, сметаной и запекать в духовке (можно в фольге) около 25–30 минут.

Фарш: обжарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить измельченную зелень шпината, петрушки и базилика.

Посолить, поперчить по вкусу, смешать с мелкими кубиками сыра фета (или брынзы).

Десерты

«Ночь и день»

Кусочки фруктов, бисквита, ягоды надеть на шпажки, обмакнуть в растопленный черный и белый шоколад; можно посыпать орехами. Дать шоколаду застыть.

Если есть прибор для приготовления фондю или хотя бы спиртовка, можно обмакивать шпажки с десертом в шоколад прямо за столом.

Печеные яблоки с кардамоном

Яблоки не очищать от кожицы, только вырезать сердцевину, в углубление насыпать чуть сахарного песка, можно положить мед, джем, добавить по щепотке кардамона. Положить в огнеупорное блюдо, налить на дно чуть-чуть воды и запекать до готовности. Подать со взбитыми сливками.

Шоколадный «Воздушный поцелуй»

1—1,5 плитки темного шоколада растопить на водяной бане, добавить 1 ч. ложку растворимого кофе с 2 ст. ложками горячей воды, хорошо размешать. Пока немного остывает, взбить 4 охлажденных яичных белка со щепоткой соли и 1 ч. ложку лимонного сока в крутую пену. Постепенно, деревянной ложкой смешивать белки с шоколадом, снизу вверх. Разложить в формочки (вазочки) и поставить застывать в холодильник на ночь.

Конфеты для мужчин «Комета»

Курагу, изюм, инжир по 100 г, грецкие орехи 200 г пропустить через мясорубку, растереть со 100 г меда.

Смесь жидковата – добавить сухофруктов; слишком густая – меда. Скатать шарики размером в грецкий орех, обвалять в толченых орехах, какао-порошке с сахарной пудрой или обмакнуть в растопленный шоколад (глазурь), надев на зубочистку. Смесь можно ароматизировать несколькими каплями миндальной или ромовой эссенции.

Напитки

Вино с пряностями

На 1 л сладкого вина добавить по 30 г корицы, ванили, корня женьшеня (его можно поменьше).

Настаивать в темном месте 15 дней, часто взбалтывая. Процедить. Если есть, добавить 15 капель амбры. Пить ежедневно по 50 г.

Вино из моркови (сухое белое столовое вино)

Около 2 кг моркови (молодая морковь не годится) промыть, очистить, нарезать. Опустить в холодную воду (около 3,5 л), варить до мягкости; жидкость слить в ведро.

Добавить 900 г сахара, размешать. Охладить до 20 °С, добавить 0,5 л концентрированного виноградного сока или около полукилограмма разных сухофруктов (изюма, чернослива), 5 г лимонной кислоты, 2–3 чашки крепкого чая.

Поставить на сутки в теплое место. Добавить винные дрожжи (1 пакетик), разведенные в яблочном соке, оставить на 2 дня, перелить в бутыль емкостью 4,5 л, долить до плечиков холодной кипяченой водой, закрыть пробкой с отверстием и отводной трубкой.

Оставить на 2 недели. Слить с осадка, поставить в прохладное место. Затем сливать с осадка по необходимости, доливать яблочным соком.

Готово через 6–9 месяцев. При использовании сухофруктов вместо виноградного концентрата выдерживать сусло не 2 дня, а неделю.

Глава 23
Забавная кулинария, или шутки поваров

Меню ужина:
1) чудо-юдо рыба лещ;
2) телеса птичьи индейские на кости;
3) рыба лабардан, соус – китовые поплавки всмятку…

В. А. Гиляровский. «Среды» художников

Немного истории. – Кулинарные приемы, позволяющие сделать еду забавной. – Блюда-анекдоты и блюда-имитации. – Украшение блюд – не только для детей. – Застольные забавы. – Приложение: рецепты забавных блюд

Интересно, каким таким особым способом могут шутить повара? Поварское ремесло по сути своей доброе; шутки и забавы поваров не способны обидеть – они призваны создать веселую атмосферу за столом. Разумеется, весьма предосудительны шутки, противоречащие поварской этике, хотя такие случаи известны…

По определению В. Даля, шутить, забавить – означает приятно занимать, не давать скучать, увеселять, занимать игрушкой или пустяками, а забава – увеселение, потеха и сам предмет, забаву доставляющий.

Что же для забавы может предпринять повар? Попробуем разобраться и для начала определим, что содержит в себе **забавная кулинария.**

Во-первых, существуют способы, приемы и методы, используемые во время приготовления еды с целью придания ей особых забавных свойств.

Во-вторых, распространено украшение блюд при подаче, но зачастую украшение кушанья также происходит или начинается на стадии приготовления.

В-третьих, во время еды происходят различные игры, совершаются обряды, ритуалы.

Разумеется, при всей их древности и разнообразии они должны носить веселый характер.

Наконец, юмор в кулинарии присутствует в названиях блюд, шуточных меню, даже в анекдотах на кулинарную тему, хотя это уже ближе к литературе. Собственно анекдотических блюд в истории кулинарии немного – о них поговорим далее.

Очень тесно смыкается с ритуалами приготовление своеобразных кушаний с «секретом».

Многим народам известен обычай запекать в пирог или обрядовый хлеб «на счастье» монету, фасолину, маленькую куколку. Считается, что повезет тому, в чьем куске окажется такой сюрприз.

Михаил Зощенко описывает случай с именинным кренделем:

«Крендель, говорит, с сюрпризом для гостей… Гривенник, говорит, серебряный в нем запечен. Кому, говорит, гривенник достанется, тот и есть самый счастливый в жизни…

Встал Петрович бледный из-за стола.

– Так, говорит, нельзя, братцы. Надо, говорит, покрупней монеты запекать. Я, говорит, проглотил нечайно…» («Верная примета»).

Чтобы наверняка избежать такого конфуза, повар должен предпочесть предмет, который нельзя проглотить и о который нельзя сломать зуб. Хотя и гости должны кроме чувства юмора проявить осмотрительность.

В Сибири, где часто и помногу готовят пельмени, делают пустой «счастливый пельмень» или насыпают в него много соли, перца, – кому попадется, тот и везунчик.

В России бытует обычай угощать гостей крестильной «бабкиной» кашей. Подают кашу вкусную, от души сдобренную маслом, сливками, сахаром. Только отцу окрещенного младенца бабка подносит кашу круто посоленную, наперченную…

Для званых гостей во многих областях России пекли пироги-жданики, пироги-загадки, в которых гости должны были угадать начинку. Но и сейчас, когда тот обычай почти повсеместно забыт, на вопрос «С чем пирожки?» хозяйка часто отвечает: «Угадай!» Бывало, в пироги запекали подарки – серьги, кольцо; гость мог обнаружить записку с загадкой или пожеланиями.

Именно для забавы детей и взрослых выпекались пряники – некогда бывшие ритуальными – в виде фигурок, затейливое печенье и хворост, булочки в виде птичек – «жаворонки» и т. д. Эти отголоски *магических обрядов* радовали глаз и душу…

Поэтому самое распространенное направление забавной кулинарии – **украшение блюд.**

Декоративное оформление кушаний и, особо, выпечки – явление древнее, происходящее, как уже упоминалось, от ритуальных блюд. Таким образом, оно развивалось в рамках

кулинарной культуры, имеет свою историю и подчиняется определенной моде.

Конечно, в быту крестьян, ремесленников, прочих небогатых слоев населения не было изысков краше пряничных человечков, лошадок и петушков: моде подчинялась и ее диктовала во все времена «высокая кухня».

Периодически возникала мода на украшения стола, внешне похожие на кушанья, но несъедобные. Со времен Древнего Египта были известны поддельные блюда, с множеством украшений. В Средние века в Западной Европе и России были также приняты декоративные блюда: например, огромные пироги (паштеты) в виде замков, животных и птиц. Их иногда украшали золотом и серебром. Наиболее известны по историческим романам павлины и лебеди: снятую с птицы кожу с перьями (то, из чего делались чучела!) натягивали на серебряный каркас и наполняли кушаньем.

Туши быков, кабанов, оленей зажаривали целиком и придавали им по возможности живописный вид.

В 1400–1500 годах огромные паштеты раскрашивали и подавали с разными сюрпризами. Даже соусы и приправы были настолько причудливы, что мало походили на еду.

Около 1596 года вошло в моду новое парадное блюдо: живой паштет. Его изобрел немецкий кондитер Ганс Шнейдер. Этот паштет представлял собой сооружение из теста – ларец больших размеров. Когда срезали верхнюю крышку, из паштета разбегались и разлетались мелкие живые зайчата, белки, птицы… Конечно, это было забавно, но малопривлекательно как еда.

А вот в 1710 году в Санкт-Петербурге на свадьбе подали два огромных паштета, из которых выскочили две карлицы и танцевали на столе.

Парадные трапезы в течение веков во многих странах по сути были театрализованными представлениями. Несколько видоизмененные, они сохраняются и в наши дни: от «живой музыки» до варьете, концертов в ресторанах и настоящих эстрадных представлений.

В 1680 году надолго вошла в моду разукрашенная кабанья голова. Она сохранилась в ресторанной подаче до наших дней, так же как и причудливо оформленные большие рыбины, поросенок, индейка и пр.

Постепенно украшение блюд становилось менее вычурным, а блюда в целом – более съедобными.

До наших дней сохранилась на парадных обедах, банкетах усложненная торжественная подача блюд: например, в сопровождении свиты официантов или лично шеф-поваром;

эффектная подача при затемнении блюд «с пламенем» и т. д.

Оформление блюд может быть очень изысканным и кропотливо исполненным.

Вот некоторые примеры того, как повар в процессе приготовления блюда может придать ему оригинальный внешний вид и позабавить едоков, а заодно усовершенствовать технологию.

Обыкновенный *«фальшивый заяц»* может преобразиться, если покрыть его картофельным пюре с добавлением яиц и муки (своего рода картофельным тестом), придав форму… поросенка. Нетрудно вылепить ушки, пятачок, сделать глазки из маслин и т. д.

Запекая в духовке ребрышки (например, бараний бок), можно не просто выложить кусок на противень, а надрезать и свернуть в «корону», закрепить шпагатом. Начинку в этом случае следует поместить в центр.

Фаршированная рыба очень вкусна и традиционно красиво подается, но это весьма трудоемкое блюдо! Между тем есть хитроумный способ, как на приготовление большого количества порций затратить меньше усилий. Кожа (с сохранением головы) снимается, а лучше срезается только с одной достаточно крупной рыбы. В остальном готовят как обычно, только дополнительно надо использовать рыбный фарш. Из всего фарша формируется продолговатый «батон», который сверху накрывается рыбной кожей с головой и завязывается в марлю. Получается большая фаршированная рыба!

Запечь мясо можно не только крупным куском, а пластинами и ломтиками, сложив из них, например, «домик». Можно использовать разные сорта мяса, только не сильно отличающиеся по времени приготовления, а пласты скрепить зубочистками или шпажками…

Современная кулинария практически не использует в качестве украшения *несъедобные элементы.* Немногочисленные примеры: маленькие декоративные шпажки; шпажки побольше, на которые надевают красивые кусочки продуктов и помещают в центр блюда (гателеты); манжетки из фольги или папиросной бумаги (бумажных салфеток), надеваемые на ножки птицы, кость окорока.

«…Какая бы птица ни была, вы обязуетесь на обе ее лапы, если только у вас есть эстетические запросы, надеть панталоны из стриженой бумаги. Это сразу поднимет птицу в глазах ваших гостей» (Н.А. Тэффи. «Пасхальные советы молодым хозяйкам»).

Красивые раковины иногда применяют для подачи и запекания.

Изредка для украшения используют сусальное золото – традиция древняя, на Руси золотили пряники… «Ювелирное» украшение блюд, в том числе драгоценными камнями, – уже вычурность, призванная в первую очередь повысить цену блюда и вручить (или всучить!) едоку сувенир…

Спорно, можно ли назвать кулинарией, даже экстремальной, изготовление различных предметов – например, платьев и других предметов одежды из шоколада, пирожных… Съедобность их все же несколько условна.

Украшению блюд посвящена целая библиотечка, нет смысла пересказывать ее содержание. Можно лишь отметить некоторые тенденции в декорировании.

Современные знаменитые повара кроме собственной кулинарной школы имеют и свой стиль оформления блюд. Кто-то предпочитает пышность и яркие цвета, другие – лаконизм и сдержанность.

Мода на «здоровое питание» и употребление большого количества сырых овощей и фруктов вызвала расцвет *карвинга* — своеобразной резьбы, на них выполняемой. По происхождению карвинг – восточное искусство. Он сейчас разделяется на европейскую школу, использующую в основном овощи, и азиатскую, которая имеет дело преимущественно с арбузами, дынями, манго и пр. Существуют и учебные пособия по кар-вингу, и наборы инструментов. Из овощей и фруктов можно, конечно, вырезать разные фигурки ножами и выемками, создавать из них композиции. Однако лучше соблюдать умеренность, чтобы декоративные элементы оставались съедобными. Все же сырая морковка целиком, даже кропотливо вырезанная в форме шишки, – еда на любителя. Многие плоды, особенно мягкие, при нарушении целостности быстро теряют свежесть и внешний вид.

Проявляйте фантазию. Беспроигрышный вариант – подача кушанья на листьях салата или с зеленью. Гарнир и измельченные продукты лучше не размазывать по тарелке, а выложить при помощи формочки, – как в детстве лепили куличики из песка. Используя яркий соус, можно нарисовать на тарелке простой орнамент.

Дети особенно хорошо воспринимают украшение блюд. Почти каждому из нас знаком с детства «грибок» из яйца с помидорной шляпкой в точках майонеза – домашняя забава. Почему бы не изобразить на тарелке смешную рожицу из овощей, нарисовать ее вареньем поверх каши?!

Формочки для вырезания печенья можно с успехом использовать для формования фигурок из риса, картофельного пюре, вырезания фигурок из овощей, сыра и колбасы… Особо

удается украшение бутербродов – они дают большой простор воображению, их можно превращать в настоящие картинки или игрушки. Для детей – просто находка, жаль только, что бутерброды – не совсем детская еда…

Существуют всего *два* правила, которые надо соблюдать:

1) украшений не должно быть слишком много;

2) для украшения лучше использовать компоненты, входящие в состав блюда.

В редких случаях какой-то ингредиент можно полностью перенести в декорирование.

Не забывайте, что к древним, особенно религиозным праздникам, существуют и традиционные блюда, и традиционные украшения. Так, на Пасху не только красят яйца (в основном в темно-красный и другие теплые цвета), но выпекают куличи, которые покрывают белой или светлой глазурью, готовят творожную пасху в виде пирамиды, на которой изюмом или цукатами выкладывают крест; делают в особой форме барашка из масла. К Рождеству традиционная выпечка – фигурные пряники. На Троицу тоже красят яйца, но в зеленый цвет. На день всех влюбленных, который не так давно стали праздновать и в России, – вся еда и выпечка в форме сердечек или украшена сердечками, что не возбраняется и в день рождения.

В России издавна по особым случаям, в праздничные дни выпекались *караваи* — «хлеб-соль» для подношения гостям, на именины, на свадьбу… Как правило, караваи богато украшали фигурками, цветами, орнаментом из теста.

Сейчас украшения из дрожжевого теста используются редко, хотя они вполне доступны и в домашних условиях, прекрасно подходят для оформления пирогов, кулебяк и другой домашней выпечки. Тесто для украшений готовится только из воды, муки и дрожжей, более крутое, чем обычно. Его называют иногда «тертым», так как при замесе «втирают», подсыпают в него муку, пока не станет плотным и эластичным. Тесто тонко раскатывают и вырезают ножницами, ножом (иногда используют бритвенное лезвие) заготовки: лепестки, которые потом соединяют в цветы, листья, колосья, орнаменты и др., укладывают на каравай или пирог.

Для того чтобы украшения имели различный цвет, их смазывают перед выпечкой водой или белком (для совсем светлого цвета), яйцом с водой или только желтком – для более темных оттенков.

Особое место занимает оформление блюд, их внешний вид *в японской и китайской кухне.* С этой точки зрения более забавной кулинарии нет.

Японское название «ян-кен-пон» обозначает блюда, представляющие собой *кулинарный обман:* внешний вид блюда никак не соответствует его вкусу, что должно вызвать удивление (а может быть, и восторг!) едока. Чаще всего используется соя и соевые продукты, которым придают вкус курицы, мяса, сыра. Секреты – как замаскировать цветом, вкусом, ароматом исходный продукт – складывались веками, европейской кухне они неизвестны.

Возникновение такого направления связано не только с недостатком пищевого сырья, но и с философией определенного рода: искусство кулинарии понимают как искусство фокусника, умение творить чудеса. Неузнаваемость продукта – высоко ценимое достоинство блюд китайской и японской кухни. Блюда не столь необычные будут поданы с дополнениями и украшениями, скорее совпадающими по цвету и консистенции, чем контрастными.

Китайская кухня существует более 5000 лет. До сих пор сохранилась традиция в Новый год приносить пожертвования богу гастрономии в виде небольшого, но обязательно красиво оформленного блюда. Японцы едят много сырых продуктов: овощи, рыба при этом подаются нарезанными на тончайшие ломтики-лепестки. На подносиках повара и хозяйки создают настоящие натюрморты, окруженные крошечными чашечками с приправами и соусами. Даже в домашней обстановке весьма скромным блюдам придают эстетический вид.

Европейские кулинары считают, что еда в первую очередь должна радовать глаз, для чего используют декоративные приемы. Китайские и японские повара стремятся удивить не глаз, а желудок.

Кулинарный «обман» чаще применяли кондитеры, представляя свои изделия в виде блюд несладких, «некондитерских». Советская кухня из этого опыта сохранила, пожалуй, только практичное пирожное «картошку». Цвет, форма, «глазки» картофелины воспроизводились по усердию кондитера с той или иной степенью достоверности.

«…после сладкого крема вдруг подали котлеты с зеленым горошком и молодым картофелем-подрумянкой, все так и ахнули… из сладкого марципана сделано, а зеленый горошек совсем живой, – великое мастерство…» (И. С. Шмелев. «Лето Господне»).

Идея кулинарного «обмана» (но лучше назвать его розыгрышем!) не вовсе чужда европейской кухне. Таковы, например, «эпиграммы» – их название произошло от французского слова «шутка, насмешка».

По преданию, молодая великосветская дама, услышав, что кого-то угостили эпиграммами, поняла сказанное в прямом смысле и заказала своему повару такое блюдо. Повар – надо отдать должное его чувству юмора – изобрел его, и блюдо осталось в истории как прекрасный образец кулинарной шутки.

Принцип составления «эпиграммы»: из большого куска мясного или рыбного филе лучшая часть, но небольшая используется как натуральные котлеты. Из остального делают фарш. Затем приготовляют котлеты из фарша такой же формы, как натуральные, так же панируют, жарят, выкладывают на блюдо вперемешку. Блюдо очень подходит для дружеского застолья, дает возможность дешево накормить большое число гостей, вызывает веселье присутствующих, то есть каждый старается угадать и выбрать филе. Кстати, можно пойти дальше и сделать котлетки не только из фарша, но, скажем, несколько штук из картошки. Плотная панировка все скроет, но кому-то за столом ну очень не повезет.

Остается только догадываться: почему такое выгодное блюдо в советские времена с нехваткой продовольствия (а в постсоветские времена – с нехваткой денег) не нашло признания и применения? Видимо, угощение и застолье – святое дело для российского человека, с этим не шутят! Да и при домашней подаче гостей не обносят блюдом, а чаще сами хозяева накладывают ему в тарелку «горячее».

Еще один пример анекдотического блюда, представляющего собой уже не шутку, а кулинарный казус, – так называемый *миротон*. Название может быть употреблено в широком смысле для блюда, приготовленного по описанию внешнего вида и состава основных продуктов, но совершенно не похожего на оригинал. Настоящий миротон был имитацией, а точнее, пародией на турецкий плов. Французские дипломаты описали стамбульский плов как нежное мясо с рисом, жирное, желтой окраски кушанье. Французские повара постарались: телятину отварили, слегка обжарили в сливочном масле, рис сварили в молоке и смешали с крутыми желтками… Конечно, миротон оказался пародией на плов, и не очень удачной; его забыли, когда в 70-х годах XIX века во Франции научились готовить настоящий турецкий плов.

В то же время миротон превратился в самостоятельное блюдо французской кухни, любимое простыми обывателями. Именно в этом качестве – как кушанье парижских консьержек – его прославил О. де Бальзак. Обычно для миротона готовили острый луковый соус, в котором разогревали остатки вареной говядины.

Еще один пример «миротона». В английской кулинарной

книге «Хлеб» из серии «Хорошая кухня» приводится описание и рецепт русского кулича, даже и по составу приемлемый. Но выпекается он не в форме, а из более плотного теста раскатываются *круги* от больших к меньшему, складываются один на другой и в таком виде запекаются! Эта форма пирамиды должна символизировать Голгофу. Понятно, что такая выпечка, будучи вполне съедобной и даже вкусной, и близко не напоминает настоящий пышный, легкий, воздушный кулич, сквозь тонкий ломтик которого можно читать!

Вот такие метаморфозы претерпевают иногда национальные блюда.

Так что, если вы вдруг сочините пародию на какое-либо блюдо, смело можете называть свое произведение «миротоном».

Но пародия, наверное, не столь актуальна, а вот в **имитации продуктов и блюд** хозяйки в советское время достигли больших успехов. Незаурядные примеры их творчества вы найдете в приложении.

Без юмора не обошлось и в создании известного «фальшивого зайца», который дошел до наших дней из XVIII века! Изобрели его простолюдины, не имевшие права охотиться на настоящую дичь.

Черепаховый суп, известный в Англии, готовили из морских черепах. Доставлять их из Индии было хлопотно, дорого, да и поголовье черепах со временем уменьшилось. Повар, оставшийся неизвестным, приготовил имитацию черепашьего супа из… телячьей головы. Этот суп получил широкое распространение и стал английским национальным блюдом, войдя в классическую европейскую кухню (суп а-ля тортю, есть и соус под таким названием).

Очевидно, что имитация касается не *столько внешнего вида, сколько вкуса блюд.*

Рассказывают, что В. В. Похлебкин угощал гостей мясом с картошкой; в этом блюде и картошка была картошкой, и мясо – тоже картошкой…

Есть блюда с необычным использованием самых заурядных продуктов и блюда с названиями, совершенно не соответствующими «содержанию», то есть составу. Таковы торт с кислой капустой (наверняка изготовленный не из-за отсутствия обычного варенья, а в стремлении удивить и развлечь!), сливовый пирог без единой сливы, пирог «укус пчелы» без капли меда, гарнир «пестрая курица», упомянутый в главе 12 «Как научиться не выбрасывать продукты…».

Шутя люди мед пьют.

Поговорка

Привередливого, капризного человека иногда спрашивают: «Ну, чего тебе еще? Цыпленка в шоколаде?» При этом подразумевают, что такое сочетание надуманное и нелепое. Однако это блюдо существует, хотя его как-то раз назвали в числе самых невкусных… Готовится оно в добрых старых мексиканских традициях. Это обыкновенный, обжаренный кусками цыпленок, которого затем немного тушат в соусе. Соус состоит из жареного лука, томата, с добавлением перца чили, соли, сахара, вина и… тертого горького шоколада, который нежелательно только перегревать, а то будет слишком горчить. Пропорции можете определить сами, так как вам лучше попробовать это блюдо перед тем, как предлагать гостям.

Существуют **обряды, игры, происходящие во время еды,** за столом, причем еда бывает неким атрибутом. Это тоже составляет часть забавной кулинарии. Совместная трапеза даже по старинным обычаям строгого, истового отношения к еде не всегда проходила в благоговейном молчании. В праздники, в особые дни бывали веселые застолья – например, с «бабкиной» кашей. Весельем сопровождались и неожиданные находки в кушаньях, о чем уже говорили.

Совместная трапеза сама по себе сближает, но еще более сближает и создает веселую, дружественную атмосферу трапеза у очага, хотя бы этот очаг был символическим и находился… на столе. Славянские народы этого не знали, а вот в Швейцарии *фондю* — национальное блюдо и пример кулинарной забавы.

Фондю существует в разных вариантах (см. приложение), но интересно даже не само блюдо, а обряд. Произошел обычай от пастушеского обеда – пастухи в старину брали с собой хлеб, сыр и вино. Чтобы разнообразить еду и съесть что-нибудь горячее, сыр растапливали на огне, обмакивали в него хлеб. По преданию, тот, кто ронял в сыр кусок хлеба, получал пять ударов палкой. Впоследствии нравы смягчились: мужчина, уронивший хлеб в фондю, должен всех угостить вином. Сейчас неловкий гость получает штрафное очко.

Фондю принято готовить в торжественные моменты или на отдыхе, в компании. Этот обряд символизирует общность, соединение людей, которые не просто разделяют трапезу, а едят из одной посуды, сидя у одного очага.

Застольные развлечения швейцарцев не ограничиваются фондю. Понятно, что народ, который употребляет много сыра, ест его в разных видах. Издавна крестьяне плавили сыр на углях. В наше время есть специальный гриль в виде маленькой печки с отверстиями – в них вставляют лопаточки с ломтиками сыра. Расплавленный сыр – *раклет* — едят с картофелем в мундире,

приправив черным перцем, с маринованными овощами и копченым мясом. Правда, этот вид дружеской трапезы менее известен за пределами Швейцарии.

Фондю и *раклет* — не единственные в мире блюда по «настольному» типу приготовления. За столом готовят и другие блюда. Они возникли исторически, но приобрели сегодня характер игры, забавы.

В китайской и японской кухне подают на стол бульон, кипящий в специальном сосуде, к нему различные добавки – рыбу, куриное филе, быстроваркие овощи, специи. В жаровне на угольях участники доваривают смешанный ими по вкусу и выбору суп. Появление такого способа приготовления вызвано весьма прозаической причиной. Китай и Япония в прошлом испытывали недостаток топлива. А при недостатке топлива всегда используют маленькие очаги, выполняющие функции и приготовления пиши, и обогрева.

Во всем мире существуют рестораны «стоун-гриль», где гости жарят мясо за столом на раскаленных камнях, которые тоже имитируют очаг.

Не всех устраивает сыр или суп, приготовляемый за столом, поэтому существует интересный вид десерта: в керамической посуде на спиртовке в центре стола помещают расплавленный шоколад, можно с добавлением сливок, молока; а гости обмакивают в него ягоды, кусочки фруктов, печенье и т. п.

У народов, живущих в России, роль таких трапез играли чаепития вокруг самовара, который в этом случае и представлял собой очаг. С середины XVIII века сложился ритуал российского чаепития, многократно отраженный в литературе и изобразительном искусстве. Даже в семьях скромного достатка чай пили по нескольку раз в день. Бытовало выражение: «побаловаться чайком», то есть позабавиться, приятно провести время.

Если не было даже самовара, веселье дружеского застолья подогревалось так называемой жженкой (она же крамбамбули, гаудеамус, чертов напиток и т. п.): поджигали крепкий спиртной напиток – например, ром, – в пламени расплавляли на решетке сахар, в эту смесь добавляли фрукты, иногда пряности… Напиток очень эффектный, прославленный литературой XIX века.

Среди застольных развлечений можно назвать и такое, когда гости определяют и угадывают продукты, приправы, пряности, из которых состоит блюдо. Угадавшие поощряются. Чтобы задача не оказалась слишком простой, достаточно добавить в блюдо какой-либо необычный ингредиент. Опыт показывает, что не всегда распознается даже простой картофель, натертый на мелкой терке

сырым и проваренный в соусе.

Из милых, забавных мелочей, которые украсят дружескую вечеринку и чаепитие и воодушевят гостей, можно предложить печенье «Гадание». Оно очень простое, но достаточно трудоемкое. Предварительно надо проделать следующую работу: написать на маленьких листочках предсказания (проще распечатать на листе и разрезать на полоски); листочки завернуть в печенье (рецепт в приложении).

Вместо запекания в пирог сюрпризов можно просто спрятать в пирожном или торте, например, шоколадную конфету для счастливчика…

Уместны и юмористические, шуточные меню и названия блюд, о которых уже упоминалось; пример – эпиграф к этой главе. Также развлечение доступно как раз тем, кто вовсе не умеет готовить, но желает повеселиться за столом.

Несколько слов надо сказать и о развлечениях сомнительных, например, соревнованиях «кто больше съест». Объектом в России служат обычно пироги, блины, пельмени…

«У меня у самого в Бретани был дядя Франсуа, который на пари съедал две тарелки супу и пять бараньих котлет…» (А. П. Чехов. «Глупый француз»). С учетом российской привычки вообще есть помногу, достижения дяди Франсуа выглядят очень скромно. Но застольные забавы – кто съест больше или быстрей – носят предосудительный характер и неуместны как за семейным, так и за гостевым столом. Тем более недопустимо поедание «на спор» малосъедобных вещей или чрезвычайно неприятных на вкус (большое количество острых пряностей и др.). Старайтесь избегать того, что может вызвать непредсказуемые или просто опасные последствия.

Совсем особняком стоят шуточные аббревиатуры, которые придумывают повара. Например, для легкости запоминания последовательности кулинарных операций используют слова-пароли.

Что бы это значило: «правило трех «П»? Почистить, посолить, подкислить – такова обработка свежей рыбы перед приготовлением.

Аббревиатура «МЯСО» означает: обвалять продукт (любой) в Муке, Яйце, Сухарях и Обсушить. Вот вы уже не ошибетесь при жаренье!

Для того чтобы целиком запомнить рецептурную часть, применяются хитрые названия блюда или выпечки: например, *фунтовый кекс.* Этот старинный английский кекс включает по одному фунту всех составных компонентов – сливочного масла, сахара, муки, 10 шт. яиц (весят тоже около фунта); остальные

добавки – соль, разрыхлитель, ваниль, коньяк – по вкусу.

Хорошая кухня стоит на четырех «П»: *Плита, Посуда, Продукты, Приготовление.* Если хотите, можете добавить впереди пятое «П» – *Планирование.*

Ознакомившись еще с рецептами в приложении, вы сможете сами многое придумать, чтобы привнести долю юмора и в работу на кухне, и в ваши кулинарные творения, и в посиделки за столом.

Приложение

«Эпиграмма» из молодого барашка

Грудинку отварить в бульоне (или воде) с вином, морковью, луком, букетом пряностей (зелени). Вынуть кости, мясо завернуть в салфетку, положить под пресс до остывания или на ночь.

Нарезать мясо треугольниками или продолговатыми кусочками, похожими по форме на бараньи котлеты. Окунать во взбитое яйцо и хлебные крошки, смазать сливочным маслом, обжарить на гриле 5–6 минут или в сковороде, посолить, поперчить, вставить вынутые косточки.

Натуральные котлетки обвалять и обжарить так же. Надеть на косточки папильотки из бумажных салфеток, красиво разложить на блюде вперемешку. Гарнир: картофельное пюре и зеленый горошек.

На 750 г грудинки – котлеты бараньи 8 шт. примерно по 90—100 г, 200 г панировочных сухарей (хлебных крошек), 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л бульона, по 1 шт. моркови и лука, 1 букетик зелени, соль и перец.

«Красная икра»-1 *(блюдо-имитация)*

Вскипятить 1,5 стакана воды, помешивая, всыпать 4 ст. ложки манной крупы. Остудить. Смешать с пропущенным через мясорубку филе 1 сельди, 100 г растительного масла (без запаха), 7_2 ст. ложки томатной пасты; соль и красный перец добавить по вкусу.

«Красная икра»-2 *(из более ценных продуктов)*

Пропустить через мясорубку филе 1 сельди, 100–150 г плавленого сыра, 1 сырую или вареную морковь, смешать со 100 г сливочного масла; по вкусу – красный перец.

«Черная икра» *(блюдо-имитация)*

Пропустить через мясорубку некислое яблоко, 6–8 шт. грецких орехов, 1 крутое яйцо, филе 1 крупной сельди, 5 ст. ложек мелко нарезанного репчатого лука, обжаренного в масле. Смешать и заправить по желанию майонезом.

«Фальшивый заяц»

Мясо (не постное, с жиром) и белый черствый хлеб (можно вареный картофель) в пропорции 4: 1 провернуть через мясорубку с репчатым луком, по весу немного больше, чем хлеба, добавить яиц столько, сколько луковиц, соль, перец, тмин по вкусу. Хорошо вымешать, сформировать в виде батона, обвалять в луке и запекать, поливая растопленным маслом, 45–60 минут.

Суп из телячьей головы

Половину телячьей головы залить горячим маринадом из винного уксуса и воды 1:1. Оставить минут на десять. Голову вынуть, обсушить. Луковицу и пучок зелени (укроп, петрушка) мелко нарезать и обжарить на растопленных 100 г сала или бекона в кастрюле, здесь же обжарить голову, добавить около 1,5 л воды, соль, 0,5 ч. ложки черного перца горошком, 6–8 горошин душистого перца. Варить на слабом огне около 2 часов.

4 шт. моркови добавить целиком за полчаса до готовности. Вареное мясо отделить от костей, нарезать кубиками и полить 0,5 ст. ложки мадеры. Морковь и консервированные шампиньоны (маленькую банку) мелко нарезать. Бульон процедить, заправить острым перцем и уорчестерским соусом, досолить по вкусу, залить мясо с морковью и грибами. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Торт из кислой капусты (старинный рецепт)

4 полные горсти квашеной капусты вымачивать неделю, ежедневно меняя воду. Отварить.

Сварить сироп из 2 стаканов сахара и 1 стакана воды до легкого пожелтения, положить в него отжатую капусту, 1 стакан цукатов, цедру с 4 лимонов. Варить, пока не загустеет, добавить сок 4 лимонов. Варенье остудить.

Сдобное тесто (можно песочное или слоеное) раскатать, сделать бортики, выложить капусту и накрыть решеткой из полосок теста, как обычный сладкий пирог. Смазать яйцом и выпекать до готовности при средней температуре.

Сливовый пирог мисс Иды

Около 150 г масла растереть добела с 1 стаканом сахара и взбить. Добавить по одному 5 яиц, взбивая в пену. Добавить 1 стакан муки, пряности: 1 ч. ложку молотой корицы, по $^1/_2$ ч. ложки молотого душистого перца и шелухи мускатного ореха, неполный стакан засахаренной вишни, сваренной в сиропе цедры или цукатов, 2 стакана изюма, $^1/_2$ стакана коньяка или бренди, вымешать.

Форму смазать маслом, выложить тесто и печь при температуре 180 °C около 1,5 часа, затем убавить нагрев и допекать около получаса.

Подавать теплым. Можно покрыть пирог глазурью, как кулич: 1,5 стакана сахарной пудры растереть деревянной ложкой с соком $^1/_2$ лимона и 1 белком, сахарную пудру подсыпая постепенно. Если эту смесь взбить миксером, глазурь будет пышная, скорее как крем.

Фондю по-швейцарски

Кокелон — керамическую посуду для фондю – натереть долькой чеснока. 1,5–2 стакана сухого белого вина вылить в посуду, добавить тертый сыр 1–2 сортов, вдвое больше по весу, расплавить. Для густоты несколько ложек крахмала размешать в черешневой водке, влить в смесь.

Пряности: укроп, чеснок, мускатный орех, лимонная цедра – по вкусу.

На вилку с длинной ручкой наколоть кусочек хлеба, обмакнуть в смесь и т. д.

Вариант: в кокелоне нагреть 1,5 ст. ложки молока, 3 ст. ложки белого вина, сок $^1/_2$ лимона с 2 ч. ложками кукурузной муки. Добавить при помешивании натертый на крупной терке сыр (моцареллу, пармезан и какой-либо твердый сыр), расплавить.

Пряничный домик

Вырезать из бумаги шаблоны: 11 х 15 см, 11 х 9 см, 10 х 16 см.

Тесто раскатать в лепешку толщиной 1 см, вырезать по 2 детали, из остатков – мелкие детали: дверь, трубу, елочку, окошки и т. д. Смазать яйцом, наколоть вилкой. Выпекать при 180–200 °С. Остудить.

Собрать домик, скрепляя детали кусочками зубочисток или спичек, швы промазать глазурью. Дорисовать цветной глазурью с помощью бумажного кулечка.

Пряничное тесто по любому рецепту в количестве 1,2–1,3 кг, например:

1 ст. ложку сахара и 100 г маргарина растопить, добавить соль, $^1/_3$ ч. ложки молотой гвоздики, $^1/_2$ ложки корицы. Чуть остудить, вбить яйцо, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку жженки (черной патоки). Всыпать 1 ст. ложку молотых ржаных сухарей, чтобы разбухли. 4 стакана муки смешать с $^1/_2$ ч. ложкой соды, влить смесь в муку, вымесить.

Глазурь: 1 белок растереть с $^3/_4$ стакана сахарной пудры деревянной ложкой, добавить несколько капель лимонного сока. Подкрасить пищевыми красителями или соком свеклы, моркови.

Так же по шаблонам изготовить пряничные игрушки на елку, дырочки проколоть до выпечки, вставив кусочки спичек.

Печенье «Гадание»

3 белка взбить в жесткую пену, постепенно добавляя 0,5 ст.

ложки растопленного и остуженного сливочного масла, всыпать неполный стакан муки и вымешать деревянной ложкой. На листе бумаги нарисовать три круга диаметром 8–9 см. Намазать тестом – около 1 ч. ложки с верхом. Выпекать в духовке при 180 °С 5 минут. Быстро снять ножом с бумаги, положить записку и, свернув пополам, перегнуть. Это сахарное тесто сразу твердеет и ломается при остывании, поэтому за раз больше 3 лепешек не выпекайте!

Не пытайтесь свернуть их трубочкой – это не так быстро и красиво, и записка может выпасть. Надев лепешку на перевернутые пиалы, поверх листочков бумаги для выпечки, вы получите корзиночки для десерта.

Крюшон, или холодный пунш, «Аквариум»

Взять прозрачную емкость для крюшона, желательно похожую на аквариум. Положить горку колотого льда (можно фруктового цветного). Из фруктов вырезать рыбок – объемных или плоских, при необходимости детали закрепить зубочистками. Поместить в емкость, залить соком (вином) с сиропом, чтобы горка льда возвышалась островком. На нем можно поместить человечка, тоже из фруктов. Остатки фруктов мелко порезать.

Сосуд должен быть емкостью 3–3,5 л.

Сок виноградный, яблочный (светлый) или белое вино – 1 л, сироп $^1/_2$ л, газированная (содовая) вода 1 л, сок 3–4 апельсинов. 1 свежий огурец, $^1/_2$ ананаса, 1–2 киви; бананы, яблоки, груши – по вкусу.

Глава 24
Литературно-кулинарные развлечения, или венок рецептов

…Хозяйка тем временем ножик взяла и ножиком этим крошить начала: Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!..
…И суп овощной оказался неплох!

Юлиан Тувим

– Какие грибочки хорошие! Где рецепт взяла?
– В детективном романе…

Из разговоров, подслушанных на кухне

Общее между кулинарией и литературой. – Кулинарные писатели. – Кулинария в художественной литературе. – Сочинять вместо того, чтобы объедаться. – Венок рецептов, составленный в подражание венку сонетов

Кулинария и… литература? Что может быть между ними общего?

Пожалуй, это **два вида искусства, примерно одинаково доступные.** И в кулинарии, и в литературе существуют и уживаются и настоящее мастерство, и трудолюбие, и поденщина, и случайные люди…

Не ошибается язык – надо только прислушаться: *«глотать* книги», *«пожиратель* книг», книги, которые читаются *«взахлеб»*…

Понятие «хороший вкус» и некоторые эпитеты применимы к произведениям как кулинарным, так и литературным. О книге мы говорим, что это – пища для ума. О шутке, эпиграмме – что они соленые, а слово – острое…

О сентиментальном, слащавом чтиве существует даже выражение (простите!): «сопли в сиропе».

Еще одна черта сходства: и о кулинарии, и о литературе судят все – те, кто разбирается, и те, кто ничего не понимает в обсуждаемом предмете, и полные невежды, и дилетанты, и специалисты в равной степени и с равной самоуверенностью.

Наконец, и еда, и литературные произведения (в том числе произведения о еде!) бывают легкими и тяжелыми по усвояемости и восприятию!

Описания еды, ее приготовления, отдельных продуктов занимают важное место в произведениях известных и малоизвестных писателей. Они сопровождают любой роман, повесть, а иногда не просто сопровождают, а украшают.

Всех писателей, а равно их произведения, можно условно разделить по характеру отношения к кулинарии на три категории, или группы.

Просто собиратели рецептов – честь им и хвала! – все же не могут считаться настоящими кулинарными писателями. Это могут быть очень способные кулинары, но компиляция – не самостоятельное творчество…

Вне нашей классификации останутся и многочисленные рецептурные справочники, и их авторы. Их книги – не компиляция, а сборники рецептов опробованных, адаптированных, с собственными рекомендациями и пр. Такие книги рассматривались в соответствующей главе. Из современных кулинарных писателей следует отметить Г. И. Поскребышеву – автора Большой кулинарной энциклопедии, книг «Новый ключ к сокровищам природы», «Целебные сласти» и др.; В.С. Михайлова, автора «Кулинарии для всех» и многих других поваренных книг. Для современных кулинарных писателей характерно создание определенного философского направления в вопросах питания.

Гораздо тесней связан с литературой такой, например, сборник рецептов, как вышедший в Германии «Кухня Библии. Ветхий и Новый Завет» (2008), который назвали самой необычной кулинарной книгой.

К сожалению, авторы многих дошедших до нас старинных кулинарных книг-сборников так и остались безымянными.

К **первой категории** следует отнести авторов и книги, имеющие непосредственное отношение к литературе художественной. Художественная кулинарная книга – не просто редкий, а редчайший жанр! Достаточно сказать, что в русской литературе XIX века его не было. Можно отметить только гастрономического поэта В.С. Филимонова (1787–1858), автора поэмы «Обед». В Западной Европе кулинары и гурманы почитают

классиков: Жана Антельма Брийа-Саварена (1755–1826), автора «Физиологии вкуса»; Гримо де ля Рейньера (1758–1837), автора «Альманаха гурмана». «Альманах гастрономов» И. Радецкого – скорее сборник рецептов…

Вот П. Вайль и А. Генис, «Русская кухня в изгнании», – название книги звучит с горьковатой грустинкой, а книга живописная, с образами невероятной, почти плотской осязаемости, добродушная, смешная, теплая… Ее нельзя проглотить наскоро, а надо смаковать каждую строчку! В ней о многом – о щах и ботвинье, загадочной птице курице, харчо и шарлотке, о чае, о чесноке – антисемитской лилии… И о нас с вами. «Русская кухня…» перекликается с лучшими страницами В. В. Похлебкина, разделяя его идеи. Можно сказать, что этих авторов объединяет один девиз: «Хорошая кухня – это борьба системы с аморфной стихией» (П. Вайль, А. Генис).

Самобытные и незабываемые, увлекательные даже для тех, кто вовсе не интересуется кулинарией, – «Кулинарные оды» Бориса Бурды, его же «Кулинарные мадригалы», «Книга Еды» Игоря Клеха и даже «кулинарный роман» «Есть!» Анны Матвеевой – настоящие художественные произведения, а вовсе не рецепты с уклоном в беллетристику.

Еще одна примечательная книга, но название ее, напротив, непримечательное: «Блюда-скороспелки» Л. Инсаровой. Это совсем не то, что «Блюда на скорую руку», «Блюда-пятиминутки» и иже с ними! Интересно отсутствие банальных рецептов в присутствии идей…

Не будем уклоняться в сторону – здесь не место для рецензий! Но жаль тех, кто такие книги не читал…

Так что сегодня вполне возможно возродить все жанры кулинарной литературы, перечисленные в главе 4, потому что кулинарные писатели еще существуют.

Особняком стоят труды В. В. Похлебкина, ученого-историка и замечательного кулинара. Их скорее можно отнести к научно-популярным, хотя образность языка и увлекательность ставят эти книги в один ряд с добротными художественными произведениями. Собственно поваренная книга в виде сборника рецептов, как уже упоминалось в главе 4, написана им одна: «Национальные кухни наших народов».

Перейдем к просто художественной литературе.

Вторая категория – художественные произведения, в которых красочно, броско, сочно, поэтично описаны и еда, и удовлетворение, от нее получаемое, вплоть до чревоугодия! Невольно думаешь, что писатель сам жил со вкусом и понимал толк в радостях жизни. Обычно это так и оказывается.

Первые впечатления от «вкусных» описаний складываются в детстве. Автору, например, запомнились замечательные «Приключения Ломтика» английской писательницы Лейлы Берг. Книжка – для детей трех-пятилетнего возраста: рассказы об обедах, которые мама оставляла своему маленькому сыну, вызывают уважение, внимание к еде. Характерны увлекательно описанные игровые моменты – заботливо завернутые и перевязанные пакетики, в которых каждое блюдо сопровождалось загадками-записочками…

О еде (и не только!) писал кое-что и Г. Остер, давая детям свои «вредные советы»:

Посещайте почаще
Театральный буфет.
Там пирожные с кремом,
С пузырьками вода.
Как дрова на тарелках
Шоколадки лежат,
И сквозь трубочку можно
Пить молочный коктейль.

(«Вредные советы»)

Он же составил и «Книгу о вкусной и здоровой пище людоеда», которая, при всей неординарности, способна дать детям представление о кулинарных названиях и даже некоторых кулинарных приемах…

Примечателен цикл романов для детей «Страна цветущих мхов» Брайана Джейкса. Их герои среди невероятных приключений не забывают вкусно поесть. Это тем более удивительно, что герои – зайцы, белки, кроты, выдры, барсуки, мыши и крысы… А едят они и овсяный кисель, и яблочный пирог, и пирог с морковкой и луком, и ореховый хлебец, и клубничное пирожное, запивая мятным чаем, и пудинг «Жемчужная королева»! Для этого пудинга: «Берешь все самое вкусное – орехи, яблоки, ягоды, сливы и воспоминания, много воспоминаний». Редкий ребенок не захочет попробовать и не попросит маму приготовить, задав ей тем самым трудную задачу…

Как отличаются такие книги от произведений советской детской литературы, где «мальчик схватил кусок хлеба и выбежал во двор» или «пионеры дружно ели кашу»!

Не с хороших ли книг начинается осознание того, что еда – дело важное, увлекательное, относиться к ней надо серьезно? И обязательно захочется читать и книги о еде, и в книгах про еду!

Бывает, в книге красноречивого и внимательного к еде писателя найдешь и редкий полезный совет: «Дождевая вода была нужна ей и для того, чтобы сквашивать молоко. В жару оно не сквашивалось, а прогоркало. В теплую погоду она всегда добавляла в молоко несколько капель дождевой воды и в каждый ливень посылала Джоди за водой к ореховому дереву: дождевые капли, упавшие с орехового дерева, лучше всего годились для закваски» (М. К. Ролингс. «Сверстники»).

Из русских писателей-классиков самым «кулинарным» считают Н. В. Гоголя – хотя бы по объему кулинарной лексики, – хотя он не писал книг художественно-кулинарных, а тем более поваренных. Перечисление блюд, смакование, увлечение кулинарной спецификой – без этого не представить Н. В. Гоголя.

Большой интерес проявлял к кулинарии и А.С. Пушкин.

А. Дюма последнюю свою книгу написал о кулинарии…

Особой выразительностью отличаются гастрономические картинки и зарисовки И. Шмелева. Кропотливо, со вниманием и тщанием описывает он и утонченные кушанья, и простые народные лакомства. Его книга «Лето Господне» давно раздергана на кулинарные цитаты.

Наконец, к **последней группе** – самой, наверное, распространенной – можно отнести произведения художественные, в которых кулинарные атрибуты либо отсутствуют, либо скупо и бледно обозначены. Такие книги могут быть интересными, но всегда несколько суховаты. «Вкусную» цитату из них не приведешь…

Кулинарная тема в литературе достойна стать объектом серьезного исследования. Кстати, начало такого исследования – книга того же В. В. Похлебкина «Кушать подано!». Репертуар кушаний и напитков в русской классической драматургии с конца XVII до начала XX столетия».

Но эта глава посвящена тем скромным и невинным литературным забавам, которые может позволить себе *каждый.* Каждый, кто интересуется понемногу кулинарией, литературой (или тем и другим) и способен связать несколько слов.

Проще всего обратиться к так называемым **малым литературным формам:** афоризмы, анекдоты, *частушки,* поговорки, скороговорки, *загадки…* Ну вот, к примеру:

Друг любезный, ты не ешь
Шаурму на улице!
Приходи ко мне на гриль —
Крылышки от курицы!

Из «Макдоналдса» еда
Управляет миром!
Ну а я люблю салат
Из морковки с сыром! (и чесноком, и майонезом!)

Раскрываются во мне
Повара таланты:
Вчера лепила чебуреки,
А сегодня – манты!

Заварила я по-русски
Диетический супец —
Положила два огузка…
Получился холодец!

Сберегайте, люди, нервы:
Ешьте свежие консервы.
На просроченных консерв
Никаких не хватит нерв!

Или:

Решил: сегодня в кои веки
я приготовлю……!
Я их всегда любил.
Свежайший фарш, лучок, соль с перцем и зубчик чеснока
перемешавши,
я уверен, что будет вкусно, а пока
раскатываю тесто тонко,
начинку бережно кладу,
включаю газ, и струйкой тонкой
я тесто лью в сковороду.
Шкварчат в кипящем масле громко,
и подрумянились бока…
Готово! Нужно есть, пока
Горячи и сочны…

(Что готовил повар-поэт? *Чебуреки!)*

Да мало ли в чем может воплотиться кулинарная тема! Если кухня не способна вас подвигнуть на сочинение целой поэмы, как В.С. Филимонова, то изложить в стихах кулинарный рецепт вам вполне по силам. Пусть это будет не шедевр, но его практическое значение бесспорно: на всю жизнь запомните сами и поможете

запомнить другим. Вас, быть может, вдохновит то, что у А.С. Пушкина есть такой рецепт:

Поднесут тебе форели!
Тут же их сварить вели.
Как увидишь: посинели,
Влей в уху стакан шабли.

Чтоб уха была по сердцу,
Можно будет в кипяток
Положить немного перцу,
Лука маленький кусок…

(Письмо С. А. Соболевскому, 9.11.1826)

Вот интересный рецепт от Эдмона Ростана, французского поэта и драматурга романтического склада:

Рецепт приготовленья
Миндального печенья!..
Прежде в пену сбей белки;
Натолки
Вместе с сахаром ванили,
Всыпь в белок душистой пыли
И миндальным молоком
Это все разбавь потом.
После легкою рукою
Замеси миндаль мукою
И скорей
Тесто в формочки налей.
Так, гордясь своим твореньем,
Ты, дыханье притая,
Абрикосовым вареньем
Смажь края.
После сбитые белки
В пирожки
Влей по капле осторожно,
Там и в печь их ставить можно.
Если выйдут из печи
Пирожки твои душисты,
Как брюнетки – горячи,
Как блондинки – золотисты,
Ты скажи себе тогда
С тайным вздохом облегченья:

– Вот миндальное печенье,
Господа!

(Не возникает сомнения, что автору приходилось готовить это лакомство самому!)

Если говорить о литературных рецептах, то вот еще один, не из классики, но вполне приемлемый, – в нем не только перечислены компоненты, но даже количество их указано:

Щи-талочка

Чищу овощи для щей.
Сколько нужно овощей?
Три картошки, две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо!
Раз-два-три, огонь зажжен, —
Кочерыжка, выйди вон!

(Марина Бородицкая)

Собственно, рифма тоже необязательна, Вот пример стихотворного рецепта современного автора – может, и не поэта, но кулинара. На этот раз в стихах описывается не состав блюда, а технология. Рецептурная часть представлена в прозе.

Салат из фасоли

3—4 ломтя вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 2–3 зубчика чеснока и банка майонеза (в расчете на стакан фасоли).

Ты возьми горбушку хлеба,
Раздроби ее на части —
На квадратные кусочки
И клади в сковороду.
Там обжарь его, как гренки,
И, пока все это стынет,
Достаешь ты сыр колбасный
И на кубики порежешь.
А теперь в большую миску
Положи фасоли белой
(перед тем ее сварив),

Сыр клади туда и гренки,
И добавь немного соли,
И *разделанный*[13] чеснок…
Все заправишь майонезом —
И салат уже готов!

(Дмитрий Дмитриев)

Можно попробовать составить и *акростих,* тоже зашифровав в нем рецепт:

Щедрой рукой нашинкуем капусту
И мелко нарежем морковку и лук.
Рулька свиная вскипела в кастрюле —
Укропу с петрушкой добавим в нее,
Сняв предварительно тщательно пену,
Сразу капусту опустим туда,
Коренья и, кто пожелает, картошку.
И пусть потихоньку томится часок…
Есть со сметаной положено щи!

(Щи русские)

Не получается в стихах? Тогда просто опишите, как вы готовите свое любимое (или просто «дежурное») блюдо. Представьте, что вам задали сочинение на вольную тему. При этом постарайтесь передать переживаемые эмоции, вдохновение, если оно присутствовало (а без вдохновения готовить неинтересно!). Вот пример из классической прозы – практически полный рецепт настоящей ботвиньи у И. Шмелева в рассказе «Царский золотой», ее можно приготовить хоть сейчас, были бы такие продукты: «…Стоят тарелочки, и на них все веселое: зеленая горка мелко нарезанного луку, темно-зеленая горка душистого укропу, золотенькая горка толченой апельсинной цедры, белая горка струганого хрена, буро-зеленая – с ботвиньей… свежие огурцы, мисочки льду хрустального, глыба белуги… лоскуты нежной белорыбицы, сочной и розовато-бледной, пленочки золотистого балычка с краснинкой…Отец, засучив крепкие манжеты в крупных золотых запонках, весело все размешивает в миске, бухает из графина квас, шипит пузырьками пена. Жара: ботвинья теперь – как раз».

Вы тоже вполне можете сочинить лирическую зарисовку, скажем:

«…Мелко режу белую блестящую луковицу острым ножом,

морщусь и смахиваю слезы… Из пары горстей невесомых сухих лесных грибочков, заботливо замоченных с вечера, я варю замечательный грибной суп, – густой, коричневый… Положу в него гвоздичку – не помешает. Булькает и кружится мелкое крошево грибов, кубики картошки… Суп ожидается не простой, а с сюрпризом! Для сюрприза несколько крупных кремовых шампиньоновых шляпок я, затаив дыхание, наполняю влажной смесью риса, жареного лука с рубленым яйцом и тушу под крышечкой…

Суп почти готов, фаршированные шляпки начинают посвистывать, распространяя умопомрачительный грибной дух. Плотный желтый брусочек тру о шершавый бок терки, – как быстро растет пушистая горка сыра! Посыпаю сыром шляпки и снова – под крышечку. Чтобы суп был бархатистый, заправлю его чуточкой рисовой муки.

…Налит в тарелку коричневый благоухающий суп. Островок сметаны посыпаю зеленью, а рядом оплывает сыром загадочный фаршированный гриб… Кушайте на здоровье!»

К чему, спросите вы, присовокупить такой опус? Можете распечатать как дополнение к шуточному меню дружеского обеда. А любимому человеку давно писали записки (речь не об эсэмэсках и посланиях по e-mail)? Почему бы при удобном случае не подчеркнуть свою литературную одаренность?.. Пусть даже над описанием супа пришлось помучиться дольше, чем над самим супом!

Если вы по каким-то причинам вынуждены строго ограничивать себя в еде, вы не можете о ней не думать. Более того, мысли могут приобретать навязчивый характер. Как уже говорилось, процесс поглощения пищи можно заменить ее приготовлением – возня с продуктами в какой-то степени отвлекает (только не надо пробовать все подряд!). Но и этот вариант вытеснения одних переживаний другими не всех устраивает.

И все же: вместо того чтобы тупо объедаться и засыпать тяжелым сном, можно рискнуть… сочинить оду любимому блюду!

Красноречие голодного человека в отношении еды неподражаемо! Литературные развлечения могут прийти на помощь, – пусть ваши мысли о еде воплотятся в литературную форму.

Составление даже теоретических кулинарных рецептов само по себе увлекательное занятие, тем более что проверить их вы сможете в любое время. Итак, перед вами:

Венок рецептов

Двенадцать рецептов, каждая первая фраза которых

становится последовательно фразой нового ***основного рецепта!***

Яблоки печеные с рисом

Отварим хорошо промытый рис, заправим сливочным маслом. Яблоки, не очищая от кожицы, очистим от сердцевины и вынем немного мякоти; измельчив, смешаем с рисом. Внутрь положим рис, 1–2 ч. ложки варенья, можно посыпать орехами. Уложим на керамическое блюдо или противень, запечем в духовке.

6—8 яблок, $^3/_4$ стакана риса, масло, соль по вкусу.

Закуска из творога с грибами

Пожарим на сливочном масле предварительно отваренные или консервированные грибы. Измельчим. Огурец очистим от кожицы и натрем на крупной терке, смешаем с грибами, творогом, раздавленным чесноком, зеленью петрушки, укропа, посолим, заправим сметаной. Перед подачей лучше охладить.

200 г творога, 200 г грибов свежих или маленькая баночка консервированных шампиньонов, 1–2 зубчика чеснока, 1–2 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка сметаны.

Молочный суп с овощами

Мелко нарежем репчатый лук и обжарим. Лучше использовать небольшую кастрюлю с толстым дном или сотейник. Вольем бульон или воду, добавим морковь, картофель, мелко порезанные кубиками, можно немного цветной капусты. Варим до полуготовности, затем добавим молоко или 10 %-е сливки и доварим еще минут десять. Соль и сахар по вкусу. При подаче можно положить немного сливочного масла, посыпать зеленью.

2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1–1,5 стакана бульона или воды, 1–1,5 стакана молока, по 1 шт. моркови и картофеля.

Блинчики с рисово-грибной начинкой

Смешаем с отварным рисом обжаренные грибы. Добавим 1 ч. ложку тмина, 1 раскрошенный грибной бульонный кубик, заправим 2 ст. ложки сметаны. Получилась начинка для блинчиков, испеченных по любому рецепту. Завернутые конвертиком блинчики обжарим и подадим горячими. Можно завернуть и, не обжаривая, упаковать и заморозить впрок.

200 г свежих или консервированных шампиньонов, $^3/_4$ стакана риса, отваренного любым способом (удобно использовать остатки грибов или вареного риса).

Морковные зразы

Приготовим фарш из отварной курицы, по желанию мелко нарезав или пропустив через мясорубку, добавим соль, перец, сухие приправы по вкусу. По желанию можно добавить

промытый изюм. Морковь отварим, очистим, натрем на терке. Добавим соль, манную крупу, яйца, вымесим. Сформируем лепешки, на которые выложим куриный фарш. Запанируем в муке, яйце и сухарях, обжарим на сливочном масле. Можно запечь в духовке в виде «гнездышек», положив понемногу сливочного масла сверху.

300 г отварного куриного мяса, $^1/_2$ стакана изюма, соль, приправы по вкусу, 500 г моркови, 2 ст. ложки манной крупы, 1–2 яйца, 50–70 г сливочного масла.

Оладьи с тыквой

Взобьем яйцо с небольшим количеством сметаны.

Добавим сахар, соль, натертую на мелкой терке тыкву (или морковь, яблоки), перемешаем. Муку смешаем с содой, выложим смесь, быстро разотрем, чтобы не было комочков. Сразу выкладываем тесто ложкой на разогретую сковороду с растительным маслом, обжариваем оладьи с обеих сторон. Можно подать с сахарной пудрой, вареньем, с жареным луком (тыквенные, морковные).

1—2 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны или простокваши, соль, 1 стакан муки, $^1/_2$ ч. ложка соды, 1 ст. ложка сахара, 200 г тыквы (200 г моркови или 300 г яблок).

Салат из редьки с сыром

Натрем на мелкой терке сыр. Очистим морковь и редьку, натрем на мелкой терке. Перемешаем с сыром, заправим мелко нарезанным зеленым луком, щепоткой тмина и майонезом по вкусу. Салат можно использовать и как массу для бутербродов.

150 г сыра, 2 редьки, 1 морковь, зеленый лук, майонез по вкусу.

«Быстрый» бисквит с яблоками

Хорошо смажем противень (форму) маслом, посыплем панировочными сухарями. Выложим в форму дольки очищенных яблок (или, потоньше, груш), сбрызнем лимонным соком. Яйца взобьем в пену (можно по отдельности белки и желтки, но получится дольше) со щепоткой соли, соды, сахаром, добавим муку, смешаем и зальем яблоки. Выпекаем 20–30 минут при температуре 180–200 °С. Остудим, выложим на блюдо (можно перевернув яблоками вверх), посыплем сахарной пудрой.

3—4 яблока, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, сахарная пудра.

Пирожки с мясом по-киргизски

Быстро замесим тесто, смешав муку, сахар, соль, соду, размятый со сметаной маргарин. Баранину с луком пропустим через мясорубку, добавим во вкусу соль и красный перец. Тесто разделим на 10 кусочков, раскатаем в лепешки размером с

блюдце, на середину положим фарш, края соединим треугольником. Смажем яйцом или простоквашей, сметаной. Выпекаем 15–20 минут при температуре 200–220 °С.

2 стакана муки, 2 ч. ложки сахара, 50—100 г маргарина или сливочного масла, 6 ст. ложек сметаны или простокваши, по $^1/_2$ ч. ложки соли и соды, 300 г баранины, 2 луковицы.

Пицца по-домашнему

Раскатаем готовое тесто по размеру противня (формы), сделаем бортик. Противень лучше выстелить бумагой для выпечки, но можно просто смочить холодной водой. Сцедим консервированные помидоры, порежем на дольки, выложим на тесто, сверху – вареную колбасу, сосиски или ветчину, порезанные соломкой. Посыплем раскрошенным творогом (или творожным сыром), посолим, поперчим по вкусу, разложим несколько разрезанных пополам маслин. Запечем до готовности. При подаче можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

350 г замороженного готового слоеного теста, банка консервированных томатов в собственном соку (около 800 г), 300 г колбасы, 200 г творога или сыра, 8—10 маслин.

Запеканка «Ералаш»

Выложим на противень слоями: рис с грибами, куриный фарш, репчатый лук, сыр, польем яичной смесью.

(Противень лучше выложить бумагой для выпечки.) Немного риса можно выложить сверху еще одним слоем. Посыплем хлебными крошками и мелкими стружками сливочного масла. Запечем в духовке до образования румяной корочки при температуре 180–200 °С.

Это почти курник, но без теста!

Используются готовые продукты (можно остатки): 500–600 г вареного риса, 200–250 г жареных или консервированных грибов, 200 г жареного лука, 300–350 г вареного куриного мяса, пропущенного через мясорубку или мелко нарезанного, 100–150 г тертого сыра, 2–3 яйца, взбитых с 1,5 стакана молока или сметаны пополам с молоком, 1–1,5 стакана хлебных крошек, 100–150 г сливочного масла. Соль, перец, приправы по вкусу.

Две средиземноморские закуски

Запечем в духовке на среднем уровне при температуре 180–200 °С: перцы сладкие крупные (желательно сорта «капия») 6–8 шт.; крупные баклажаны 2 шт.

Когда овощи потемнеют, положим перцы в кастрюлю или плотный пакет и закроем примерно на час. Тем временем займемся баклажанами. Разрежем вдоль и ложкой выскребем мякоть в миску, раздавим дольку чеснока, посолим и поперчим по вкусу. Добавим немного лимонного сока, несколько столовых

ложек оливкового масла, хорошо разотрем. Такую баклажанную икру хорошо намазывать на хлеб или пресные лепешки.

Перцы остыли, кожица стала отставать. Осторожно очистим их кончиками пальцев, стараясь не разорвать мякоть. Раздавим 2–3 крупные дольки чеснока, несколько горошин черного перца, смешаем с 1–2 ч. ложками соли, 1 ст. ложкой сушеного базилика, 2–3 ст. ложками винного уксуса, 4–5 ст. ложками оливкового масла. Зальем перцы заправкой и оставим минимум на полчаса, а лучше плотно закрыть и поставить в холодильник на ночь.

Внимание! Две закуски предложены потому, что, когда что-либо запекаете в духовке, используйте максимально ее объем и мощность, – запекайте овощи и фрукты, из которых в течение 2–3 дней можете приготовить салаты, гарнир.

И вот, наконец, наш **основной рецепт:**

Быстрый («ленивый») курник

Отварим хорошо промытый рис, заправим сливочным маслом. Пожарим на сливочном масле предварительно отваренные или консервированные грибы.

Мелко нарежем репчатый лук и обжарим. Смешаем с отварным рисом обжаренные грибы. Приготовим фарш из отварной курицы, по желанию мелко нарезав или пропустив через мясорубку, добавим соль, перец, сухие приправы по вкусу.

Взобьем яйцо с небольшим количеством сметаны. Натрем на мелкой терке сыр. Хорошо смажем противень (форму) маслом, посыплем панировочными сухарями.

Быстро замесим тесто, смешав муку, сахар, соль, соду, размятый со сметаной маргарин. Раскатаем готовое тесто по размеру противня (формы), сделаем бортик. Выложим на противень слоями: рис с грибами, куриный фарш, репчатый лук, сыр, польем яичной смесью.

Запечем в духовке на среднем уровне при температуре 180–200 °С.

Количество продуктов не указано; воспользуйтесь данными предварительных рецептов или возьмите свои пропорции.

Соберите такой «венок» сами. Если вы придумаете рецепты, а не воспользуетесь готовыми, сделайте эффектные фотоснимки и напечатайте буклетик – это будет прекрасный оригинальный подарок. Его можно преподнести с одним из блюд вашего «венка рецептов»…

Можно упростить задачу составления «венка». Возьмите, например, по одной (любой) фразе из двенадцати рецептов и

образуйте из них рецепт нового блюда. Следите только, чтобы фразы были одинаково согласованы между собой по стилю. Количество и состав продуктов можно изменять.

Немаловажный плюс таких интеллектуальных занятий еще и в том, что вы перестанете относиться к рецептам как к чему-то незыблемому или как к песне, из которой слова не выкинешь…

Литературно-кулинарно-психологическое развлечение – шуточные тесты. Они помогут вам не только развлечь друзей, но и позволят определить и сформулировать некоторые аспекты вашего отношения к еде. Составлять кроссворды не менее интересно, чем разгадывать их; это же относится и к тестам. Например:

Серьезно ли вы относитесь к еде (питанию)?

• Что вы предпочитаете на завтрак?
а) омлет и кофе;
б) чай и торт;
в) остатки ужина.
• Что вы «отдадите врагу»?
а) ужин;
б) предпочтете по возможности отобрать и то и другое;
в) ужин и завтрак;
• Ваша комплекция:
а) вес идеальный;
б) вы круглы и сдобны (так и хочется пнуть и покатить!);
в) вес ниже нормы, но выше критического;
• Что вы чаще готовите?
а) «салат красоты»;
б) пельмени и борщ;
в) кофе.
• Чем перекусываете в течение дня?
а) фруктами;
б) едой;
в) гамбургером или другим фастфудом.
• Готовите ли вы что-то особенное:
а) в выходные и праздники;
б) каждый день;
в) по случаю приезда свекрови (тещи).
• Отзывы о ваших щах:
а) «есть можно…»;
б) «вкусно!»;
в) «посоля схлебается…».
• Часто ли вы едите в постели?
а) иногда;
б) да;

в) никогда.

• Покупаете ли вы продукты:

а) раз в неделю по списку;

б) каждый день;

в) только когда в холодильнике банка из-под горчицы, а в кухонном шкафчике дохлый таракан.

Подведем итоги.

Если у вас больше ответов «а»:

Вы стараетесь питаться «правильно», следите за своим весом и новостями диетологии. Но не всегда бываете довольны результатами! Признайтесь! Немного больше любимых лакомств и радости от еды вам не помешает. Делайте себе иногда поблажки!

Если больше ответов «б»:

Еда занимает весьма важное место в вашей системе ценностей и среди прочих радостей жизни. Диеты и «системы питания» вы считаете происками врагов. Еда отвлекает в сложных ситуациях и успокаивает. Задумайтесь о том, что поглощение пищи – не единственный отвлекающий фактор…

Если больше ответов «в»:

Как бы плохо вы ни относились к еде, есть вы не перестанете. Смиритесь с этим! Постарайтесь воспитать в себе вкус к еде – вкус к жизни!

Если ваш выбор разделился между «а», «б» и «в»:

Ваше отношение к еде скорее правильное, то есть вы себе не вредите. Однако стоило бы определиться в своих вкусах и пищевых привычках, исключив еду случайную, непригодную.

Теперь кто-то спросит: зачем вообще заниматься такой ерундой?

Во-первых, таким образом позабавиться в компании друзей все же интересней, чем рассказывать анекдоты.

Во-вторых, это пригодится для приятного небанального подарка.

В-третьих и в-четвертых, можно потренировать память, способности, соображение.

В-пятых, чтобы отвлечься от поглощения пищи.

В-шестых, чтобы придумать нечто новое и сказать свое слово в кулинарии.

Да просто для того, чтобы скрасить скучную порой работу на кухне, превратить обыденное в необычное!

Теперь стало понятно, что **кулинария – вовсе не прозаическое занятие!**

Эпиграф к этой книге – пример не только афоризма и каламбура, но и доказательство востребованности литературно-

кулинарного жанра!

Глава 25, самая короткая
Двенадцать заповедей питания, или наставление всем, кто ест

Но Александр Иванович не ел, а питался. Он не завтракал, а совершал физиологический процесс введения в организм должного количества жиров, углеводов и витаминов.

И. Ильф, Е. Петров. Золотой теленок

Выводы, которые можно сделать из содержания книги. – Обобщенные правила полноценного питания

Книга позади, поэтому стоит кое-что обобщить и сделать некоторые выводы. Позволим себе даже иной раз повториться, вспомнив мать учения.

Пожалуй, правильнее будет говорить не о питании, – хотя звучит солидней, – а о еде, сообразуясь с эпиграфом.

Заповедей для тех, кто ест, может быть и семь, и десять, и двенадцать, и двадцать четыре… Их количество прямо зависит от степени детализации советов, указаний, запретов, позволений и повелений.

Для чего мы:

• ели,

• едим,

• будем есть?

Конечно, чтобы обеспечить жизнедеятельность организма. Но еще и для того, чтобы повысить нашу активность, снизить риск тяжелых заболеваний, поддержать высокий уровень и качество жизни и по возможности ее продлить.

Не правда ли, цели благородные и желанные?

Удивительно, но они еще и достижимы. Великие умы не раз подчеркивали: живем не для того, чтобы есть. Согласимся, что еда не на первом месте. Только жить не евши еще никому не удавалось. Действительно, гораздо значимее творчество, карьера, талант, мировые события, семейные проблемы… (Нужное подчеркнуть, написать на зеркале или вставить в рамочку.)

Тогда почему умные, сильные, способные, трудолюбивые, талантливые, одаренные (разве это не вы?) едят всякую дрянь, впоследствии безвольно обвисая в объятиях медицинских работников?

Раз уж так вышло, что еда – постоянная составляющая нашей жизни, то надо *сознательно* относиться к ней и всегда *самостоятельно* определять, какие продукты и блюда, в каком количестве и виде, когда и где следует поглощать, употреблять, вкушать, пробовать, отведывать, дегустировать… На помощь всегда придет собственный организм, который редко ошибается, хотя диетологи не устают убеждать в обратном.

Самостоятельность мышления позволит разобраться в потоке информации и критически оценить советы в области питания. Нельзя принимать на веру все рекомендации диетологов. Народная мудрость гласит: «Хороший повар стоит лекаря», но что-то не вспоминается противоположное по смыслу утверждение о враче, который…

Системы и теории питания пусть пребывают с теми, кто их изобрел. Английский философ и юрист Бентам говорил о том, что наилучший законодатель тот, который издает наименьшее число законов.

Лучшие традиции питания те, в которых меньше запретов!

В предыдущих главах неоднократно говорилось о том, что только вкусная еда приносит пользу; только **вкус еды** может служить критерием для оценки ее **качества.**

Взращивая, вырабатывая в себе привычку к вкусной еде, мы будем питаться разнообразно. Однообразная пища приедается и уже не воспринимается с удовольствием.

Для того чтобы разнообразить стол, не надо ничего особенно придумывать: за нас уже все определила природа и установили народные традиции. Достаточно выбирать продукты по сезону (они вкуснее и дешевле); применять пряности и пряную зелень; хотя бы изредка печь домашний хлеб, лепешки и регулярно (а лучше каждый день) есть супы и каши.

На сегодняшний день необходимость питаться разнообразно приобретает еще и дополнительный смысл. Мы не в состоянии полностью избежать продуктов, содержащих консерванты, прочие химические добавки, пестициды, нитраты, соевый белок; продуктов, генетически моделированных и модифицированных, и др. Употребляя разные продукты, мы, по крайней мере, уменьшим риск накопления какого-либо вредного вещества, бьющего в одну точку нашего организма! То есть постоянно лучше есть не одну и ту же отраву, а понемножку разной (увы!).

Разнообразие не дает развиться привычке, которая притупляет чувства, эмоции (и это не только про еду!).

Еда – одна из основных радостей жизни. Лишая себя удовольствия от еды, человек обедняет свою жизнь; для ограничений в питании нужны и очень серьезные мотивации, и компенсирующие факторы. Отношения между людьми должны строиться не на расчете, а на приязни, привязанности, любви. Отношения с едой – не на основе полезности или бесполезности, а на основе удовольствия от еды, ее приятного вкуса. Питание – очень яркий эмоциональный процесс.

Есть стандартную пищу – значит попасть в зависимость от весьма вредной привычки. Кроме того, стандартная еда однообразна. Поэтому на сегодняшний день предпочтительней домашний стол, домашняя еда. Это не только то, что приготовили вы сами, члены вашей семьи или ваш личный повар. Альтернатива – по-настоящему хороший ресторан, но обычно очень дорогой. Причем в таких ресторанах часто увлекаются гламурными блюдами из редких продуктов, с вычурной подачей. Положа руку на сердце: так ли уж необходима вам золотая карамельная сеточка или серебряные бусы в десерте? Изысканные блюда, как ни странно, чаще и быстрей приедаются, чем простые. После них возникает тяга к блюдам простым… Кому-нибудь надоела жаренная по-домашнему картошка? (Не путать с картофелем фри в пакетиках!)

Как мы относимся к питанию, такую пользу оно нам и приносит.

Какой смысл мы вкладываем в то, что и как едим, такое значение этот процесс и приобретает.

Итак:

1. Знайте, что вы едите: свойства, ценность и недостатки продуктов.

2. Вам необходимы достаточные знания процессов пищеварения; будьте внимательны к своим ощущениям и самочувствию.

3. Избегайте стандартной еды, вызывающей привыкание: сначала вы выбираете ее, а потом еда выбирает вас.

4. Никогда не ешьте того, чего не хочется.

Не отказывайте себе в том, что очень хочется съесть.

5. Разумно ограничивайте себя в еде – прежде всего в ее количестве. Умеренность в еде – приличествующая случаю добродетель.

6. Учитесь готовить, чтобы обеспечить себе независимость в питании.

7. Подходите к еде творчески, не проявляя консерватизма;

создавайте собственную кухню.

8. Помните: не что иное, как еда, изо дня в день поддерживает хорошее самочувствие, настроение, здоровье.

9. Избегайте любых теорий и систем питания, придерживаясь народных традиций и национальной кухни.

10. Отдавайте предпочтение домашней еде, разнообразной и соответствующей вашим личным вкусам.

11. От хлеба, супа и каши (и соответствующих им национальных продуктов и блюд) лучше не отказываться без особо веских причин.

12. Не столько еда сама по себе, сколько положительные эмоции, удовлетворение от еды способны продлить жизнь.

Приложения

Используемые сокращения

Ст. ложка – столовая ложка
Ч. ложка – чайная ложка
Шт. – штука

Меры объема, обычно применяемые в поваренных книгах

Меры в ложках:
1 ст. л. – 3 ч. л.
1 ст. л. без верха – 15 мл
1 ч. л. без верха – 5 мл
Меры в стаканах (чашках)[14]:
7_8 стакана – 30 мл
7_4 стакана – 60 мл
7_8 стакана – 90 мл
7_2 стакана – 125 мл
2/ стакана – 150 мл
$^1/_4$ стакана – 175 мл
1 стакан – 250 мл
1 + $^1/_4$ стакана – 300 мл
1 + $^1/_2$ стакана – 375 мл
2 стакана – 500 мл
3 + $^3/_4$ стакана – 900 мл
4 стакана – 1 л
Рюмка – 100 мл
Блюдце – 250 мл
Тарелка – 500 мл
Бутылка – 700 мл

Список использованной литературы

Похлебкин В. В. Собрание избранных произведений. М.: Центрполиграф, 1996–1998.

Хорошая кухня / Пер. с англ. Н. Кияченко. М.: Терра, 1997.

Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка в 4 томах (репринт). М.: Терра, 1994.

Вайс Г. История цивилизации: архитектура, вооружение, одежда, утварь. Иллюстрировнная энциклопедия в 3 томах. М.: Эксмо-Пресс, 1998.

Ceserani Viktor, Kinton Ronald. Praktikal Cookery. London: Edward Arnold Ltd, 1962.

Patten Marguerite. Perfect Cooking: Oktopus Books Limited, 1972.

Загадки библейского персонажа: до и после смерти

Светлой памяти В. В. Похлебкина

…Его тело нашли в запертой квартире панельной пятиэтажки на окраине Подольска. Смерть наступила более двух недель назад.

Одинокая смерть старого человека давно не редкость: станет плохо, не успеет позвонить… Но здесь произошло несомненное убийство: колото-резаные раны, лужи крови. Квартира запущенная, в ней беспорядок и следы обыска.

По сообщению ГУВД: «явных следов взлома и ограбления не зафиксировано». Огромная библиотека цела. Больше ничего ценного вроде и не было…

Вынос тела сопровождался, как и бывает в таких случаях, не тихими слезами близких, а сдавленным матом соседей по лестничной клетке…

О событиях 13 апреля 2000 года сообщили многие средства массовой информации, через некоторое время появились и более подробные статьи. Одинокий невзрачный старичок, оказывается, имел мировую известность.

Вильям Васильевич Похлебкин (20 августа 1923 – (?) марта 2000) был не только величайшим историком XX века, но географом, журналистом, писателем.

В семьдесят шесть лет его жизни вместилось многое.

Учеба в МГИМО в 1945–1949 годах.

Аспирантура в Институте истории Академии наук СССР в 1949–1952 годах.

Научный сотрудник этого института в 1953–1963 годах.

В 1957–1967 годах – старший преподаватель МГИМО и Высшей дипломатической школы МИД СССР, исторического и филологического факультетов МГУ. С 1952 года – действительный член Российского географического общества.

Кандидат исторических наук.

Докторскую диссертацию защитить не позволили – не понравилась тема.

Основал в Тарту журнал «Скандинавский сборник» и был его главным редактором с 1955 по 1961 год.

Удостоен медали им. Кекконена (Финляндия), но выехать за ее получением не позволили.

За выдающиеся книги в области кулинарии получил в 1993 году международную премию Ланге Черетто.

Среди его книг: «Внешняя политика Руси, России и СССР за 1000 лет в именах, датах, фактах», «Татары и Русь», «Словарь международной символики и эмблематики» и, конечно, книги кулинарной тематики – «Чай. Его типы, свойства, употребление», «Все о пряностях», «Кулинарный словарь», «Тайны хорошей кухни» и многие другие.

Всего В. В. Похлебкиным написано около 50 книг, переведенных на 14 языков мира, общий тираж его книг – более 100 млн экземпляров.

Его немного нелепое имя, так похожее на псевдоним, не один десяток лет было на слуху даже у тех, кто книг его не читал.

И хотя криминальной хроникой в 2000 году уже никого нельзя было удивить, преступление поразило многих. Ждали с нетерпением известий от следствия: кто? за что?

Новостей особых не последовало: есть вещественные доказательства, есть отпечатки пальцев. Появились даже подозреваемые – задержаны были два грабителя, убившие писателя Жильченкова… Видимо, их причастность не была доказана (или не подтвердилась), поскольку дело по факту убийства Похлебкина В. В. 22 октября 2001 года приостановлено.

* * *

Забытым этот человек быть не мог. С его смертью разворошили многое, и стало очевидным неоднозначное к нему отношение. Оно, в свою очередь, было вызвано неординарностью, сложностью натуры великого ученого. История знает немало таких судеб, но не все они столь трагично завершились.

Одни из тех, кто встречался с Похлебкиным в последние годы, отмечают его скрытность, подозрительность, скандальность и даже… манию преследования (племянник Климент, шведский знакомый Исотало Сеппо Иоханнес). Разве можно рассуждать о «мании преследования», когда уже убили?

Сам Похлебкин, правда, говорил, что с конца 1960-х годов со своими знаниями и с таким своим характером нигде не мог служить. Не уживался в коллективе.

Дважды не сложилась семья. Родственники есть, но родственные связи почти разорваны.

Никого не впускал в дом, за редкими исключениями. Попасть к нему без предупреждения было практически невозможно. Людей настораживало и то, что был он очень экономным, ничего

не тратил на себя, нося по двадцать лет одну и ту же одежду (костюм, в котором его убили, был единственным).

Утонченный знаток кулинарии – и довел свою кухню до состояния разрухи и запустения (во всяком случае, на момент убийства). Правда, в одной из книг он сам писал, что у него одна газовая плита уже 35 лет. Холодильник раньше был, но, когда он окончательно сломался, Похлебкин не купил новый. Иногда для сохранности продуктов он обкладывал их крапивой, собранной на пустыре рядом с домом. Да и что ему, одинокому, было хранить про запас? На том же пустыре собирал он крапиву и на щи, молодую сныть по весне, лопухи – обкладывал больные суставы…

Люди, знавшие его поближе, замечали его чудаковатость, но общались с ним вполне доброжелательно, даже старались помочь в быту (Галина С, Елена П.). На них он производил впечатление живого и обаятельного человека.

Сотрудники Государственной публичной исторической библиотеки рассказывают, как он отмечал у них в выставочном зале свое 75-летие с немногочисленными близкими ему по духу людьми, как заботился об угощении. Маргарита С. говорила, что «он любил устраивать праздники другим» и сделал дорогие покупки для банкетного стола. А много ли праздников было вообще в его жизни?

Редких своих гостей кормил чем-нибудь вкусным собственного приготовления; делился рецептом своей любимой лимонной водки (которой сам не пил больше чем 30–40 г).

Образ вздорного, скупого, мнительного старикашки сменяется вдруг этаким «лукавым сказочником» («Экспресс-газета», 11.11.2003). Ну да. Веселый гном. Оле-Лукойе.

Его чаще описывают с оттенком пренебрежения: маленький, тщедушный, полуседой-полулысый, шустрый… Он сам знал об этом и говорил, что на улице он – дед. Никто не замечает, все толкают. А ведь он обладал внешностью библейского персонажа. Его взгляд даже за стеклами очков, даже на фотоснимках – не просто умный и проницательный, а пронзительный.

Будто два разных человека перед нами, или один облик проглядывает через другой?

Может быть, действительно сказались возрастные изменения?

Но специалисты не дадут соврать: такие изменения сопровождаются деградацией личности с прочими грустными вещами. Перед нами же человек высокой работоспособности, с активной мыслительной деятельностью и великолепной памятью.

Как бывает, истина не посередине – она стоит себе в стороне.

* * *

Не будем о двух обликах, или лицах, потому что от них явственно тянет диагнозом. Тем самым, психиатрическим. Их в недавние еще годы раздавали не без выбора, зато наотмашь, как затрещины. С диагнозом не светили ни учеба, ни работа. Куда еще тебе? Иди вон коробочки клей!

Можно предположить, что диагноз какое-то время (скажем, после издания в 1968 году книги о чае) по пятам ходил за нашим героем. Но не встретились. Повезло.

Как ни балансируй, но соскользнуть к некоему медицинскому термину придется, поскольку термин этот поможет что-то понять в жизни и гибели Похлебкина.

Аутизмом чаще запугивают родителей: дескать, ребенок ваш не говорит, в развитии отстает, поведения антисоциального… Все не столь однозначно, если речь идет о людях взрослых – адаптированных, социализированных аутистах. Сейчас специалисты склоняются к тому, что аутизм – не болезнь, а особый склад личности. Это взгляд, направленный внутрь себя; замкнутый, углубленный в себя характер, независимость, закрытость от внешнего воздействия и событий…

Таких людей считают отшельниками, анахоретами. Повышенная чувствительность, даже ранимость вполне уживаются в них с бесчувственностью.

Личности такого склада нередко уходили (и уходят) в монастырь, «в пустыню», принимают обет молчания и т. д.

Они погружаются в себя очень глубоко, но, подобно ныряльщикам, вынуждены возвращаться в обычную среду, чтобы не потерять окончательно связь с внешним миром. Поэтому эти люди способны общаться живо, непосредственно, даже с легкостью. Но потребности в истинном общении у них нет, и окружающие это интуитивно чувствуют. А самые близкие люди, как ни прискорбно, нередко проникаются ненавистью, не умея понять и простить черствости, равнодушия и, как им кажется, нелюбви…

В обществе еще не научились с пониманием относиться к аутистам и обычно обвиняют их в тяжелом характере, неуживчивости, авторитарности, что и сами аутисты принимают как должное.

Такие люди порой вызывают щемящее чувство – как сироты. Но в сиротстве этом они и пребывают с достоинством, и упиваются своим сиротством!

Подобно тому как природа компенсирует слепоту тонким слухом и повышенной тактильной чувствительностью, так душевные слепота и глухота, свойственные аутистам, компенсируются иными незаурядными способностями. Для

многих именно творчество становится основной реальностью. При этом огромная потребность души в развитии, в духовном росте; при этом редкая целеустремленность, развитая интуиция (В. В. Похлебкин предчувствовал, что его убьют, и говорил об этом), и четкое мышление, и память, и способности к языкам (В. В. Похлебкин знал семь языков).

Свои энциклопедические знания он приобретал и использовал, классифицируя и добросовестно распределяя их «по полочкам». Его дотошность, скрупулезность, терпение, упорство, редкое трудолюбие и трудоспособность, вероятно, могли восприниматься и как излишний педантизм и занудство. Но «сшибать верхушки» было ему несвойственно.

Глубоко чужды таким людям мимикрия и приспособленчество. Похлебкин не считал возможным тратить на это силы и – главное! – время. И на общение тоже жалко было времени, потому что столько надо сделать! Пятнадцать рукописей, которые найдены после его смерти, может быть, даже не все его наследие…

Самодостаточный, с иной системой ценностей и жестким характером, Похлебкин вызывал у окружающих неопределенное, необъяснимое, но вполне внятное раздражение. А сам ощущал кожей, всем существом враждебность внешнего мира. Это присуще людям такого склада. Становится понятным, почему Похлебкин постоянно носил с собой в качестве оружия отвертку (!). Основная и первичная причина скрывалась именно в его повышенной тревожности, а не в том, что он знал о реально существующей опасности.

Тот факт, что он пытался вооружаться, вызывает у многих одобрение и понимание, у некоторых – недоумение. На самом деле у Похлебкина была лихая фронтовая юность, и, по некоторым признакам, эти годы представлялись ему лучшими. Отсюда его выражения: «сходил на разведку», «разведал…». Отсюда потребность иметь при себе оружие, чтобы, по его словам, «постоять за себя». Видимо, во всей своей непростой жизни он так и ощущал себя – разведчиком.

Дальше – больше.

Аутистические личности любой степени адаптированности хотят только одного: чтобы их оставили в покое и не мешали заниматься любимым делом. Вильям Васильевич не пускал никого в дом не потому, что хранил несметные сокровища. То есть сокровища-то (те же книги!) дороги были ему не своей материальной ценностью. Но как улитка может впустить кого-то в свою раковину? Что такое улитка без раковины? Простой слизняк, да еще и беззащитный. Это чувствуют все аутисты и оберегают

свое жилище, защищая свой такой уязвимый внутренний мир.

Отсюда сломанные бачки и краны, ну и прочее разрозненное хозяйство, – но и никаких электриков-сантехников. Правда, есть даже выражение такое: «творческий беспорядок». Не любят творческие личности впускать кого-то в свои берлоги. Кстати, беспорядок – тоже вид организации пространства, и в любом – на чужой взгляд! – хаосе хозяева легко находят нужное…

Вильяму Васильевичу достаточно безразлична была окружающая обстановка, поскольку ему требовался минимум бытовых удобств, а беспорядка он мог не замечать. Так что стариковской запущенности, проистекающей от слабости и беспомощности физической и душевной, здесь не было, поскольку он сохранял энергию и бодрость («живчик» – как о нем отзывались). Известно, что неуемная страсть к порядку, погоня за пылинками – другая крайность! – скрывает обычно душевную пустоту и неудовлетворенность жизнью…

Немногие были способны понимать и уважать эту сторону его жизни! Но Галина С, знакомая, раньше всех почувствовала неладное, ходила в милицию, оттуда в ЖЭК (куда, собственно, и послали в милиции, а в итоге получилось, что просто послали). Однако писать заявление и настаивать на вскрытии квартиры не решилась: «Август не простит».

* * *

Самоуглубленные личности тяготеют к символике, знаковости. Яркое тому подтверждение – книги В. В. Похлебкина.

И так же явственно прослеживаются символы и знаки в его судьбе.

Отец, революционер Василий Михайлович Михайлов, назвал сына *Вил* — в честь В. И. Ленина, и *Август* — в честь Августа Бебеля (а не оттого, что в августе родился). Некоторые настаивают, что первое имя дано было в честь Шекспира, но русскому революционеру до Шекспира было дальше, чем до построения коммунизма. Просто *Вильям* оказалось благозвучней.

Похлебкин — опять же революционный псевдоним, а попросту кличка, а впоследствии фамилия отца.

Но *Вил* — еще и имя идола, которого вместе с его храмом разрушил пророк Даниил (Ветхий Завет, Книга пророка Даниила, 14, 22).

Идолы уходят в небытие двумя путями: погасли, подернулись пеплом угли жертвенника, затянуло мелкой паутиной капище, вековая пыль, прах, мерзость запустения и тьма забвения… Или

так: пришли отступники, разбили, растоптали, предали поруганию, – и вот вчерашний идол стал жертвой, и сквозь обломки и кости смиренно прорастает трава.

Наверное, неуютно жить в тени величайшего идола эпохи и его Мавзолея… Жаль, что не собраны данные о судьбах тех, кто носил в честь его и самой эпохи пугающие своей корявостью имена.

Своих близких знакомых Похлебкин просил называть его Августом…

Но протянулась нить судьбы от имени-символа через одинокую, скудную жизнь отшельника, труд подвижника к мученической смерти. И заброшенной годами оставалась могила. В год 80-летия Похлебкина ее едва можно было отыскать. Правда, сейчас есть памятник и люди посещают захоронение.

Еще только мощи осталось обрести… (Вздрагивать не надо, дальше будет ясно, о чем речь.)

То, что Похлебкин по убеждениям был марксистом, можно понять при внимательном чтении его книг. Иным он и быть не мог с его родовой закваской, с его фронтовым прошлым…

Но разве мог опытный историк с энциклопедическими знаниями, прекрасный аналитик, не осознавать чудовищных для всего человечества последствий, вызванных непосредственной реализацией марксистско-ленинских теорий? Ведь он считал своим жизненным кредо опираться на опыт прошлого, «…иначе история неизбежно будет мстить за себя – невеждам, самодурам и выскочкам, забывшим, что мир существовал задолго до их появления на свет».

Возможно, эти противоречия углубляли его внутренний разлад и отчуждение от внешнего мира. Не потому ли часто обращался он к темам нейтральным, к той же кулинарии? Его книги на кулинарные темы, выходившие с 1968 года, – в годы, когда идеологически выдержанным обязано было быть любое печатное слово, вплоть до букварей и отрывных календарей, – не содержат даже намека на пропаганду. На их страницах успокаивается глаз…

* * *

Как любой одинокий человек, Похлебкин относился к группе повышенного риска. Но некоторые личные качества (уже понятно какие) оказались для него в прямом смысле убийственными.

В криминологии существует такой раздел: виктимология. Наука о жертвах. Некоторые люди в силу особенностей характера

и поведения существенно повышают риск совершения в отношении их определенного преступления. Может оказаться значительной так называемая провокационная роль жертвы в механизме совершения преступления. Другими словами, у раззявы чаще украдут; кто возвращается ночью через лес, того скорей ограбят и т. д.

Нелюдимость, замкнутость Похлебкина, почти полный отказ от общения, нежелание пускать посторонних в квартиру наводили на мысль, что ему есть что прятать. А тут еще слухи об огромных деньгах (уже после его смерти говорили о комнате, набитой деньгами).

Бедно одет, покупает из еды кефир да овсянку – копит, кощей, «над златом чахнет». И взламывали дверь за 2–3 года до страшных событий, зашли и осмотрелись: ни телевизора, ни стиральной машины, ни холодильника – книги только! – и вывалились ни с чем. Двери-то после укрепили, даже двойные сделали, с несколькими замками, но – ах, Вильям Васильевич! – чем больше замков, тем слабее дверь…

Слухи потихоньку ползли: деньги и ценности есть, как не быть, да вот где прячет? Кто-то хотел денег, кто-то – редких орденов или что там попадется, для кого-то могли быть важны и рукописи…

С книгами сложней: разбираться надо, да и куда с ними сунешься? Но существуют и особые кражи коллекционеров – не для того, чтобы продать, а чтобы хранить у себя и никому не показывать. В этом случае пропажа нескольких редких книг могла остаться и незамеченной.

Да, эти коллекционеры наперечет, но они не торопятся предъявлять свои раритеты, и к ним не очень-то подступишься.

Скорее всего, Похлебкин представлялся легкой добычей не одному, а нескольким стервятникам – соединились преступные интересы, и в их пересечении сгустилось зло…

В случае чего его долго не хватятся. За себя постоять не может – старенький, тщедушный. Но силу духа явно недооценили. Даже если не успел броситься со своим единственным оружием – отверткой. Характер расправы говорит за себя: так убивают тех, кто оказал сопротивление…

Незадолго до смерти Похлебкин говорил знакомым, что в его отсутствие в квартире бывают чужие: что-то ищут, курят; замечал пропажу рукописей. Если тогда его слова не принимали всерьез, то позже стало ясно – так и было.

Что упорно искали в квартире? Почему не особенно скрывали визиты? Хотели запугать? Не считались с тем, что хозяин может жаловаться, обратиться в милицию?

По каталогу проверяли книги – все цело. Библиотеку оценили в 100 тысяч долларов. Осталась уникальная коллекция чая. Возможно, что Похлебкин хранил старинные ордена, геральдические знаки, но этому нет подтверждения, как нет сведений и о пропаже чего-либо.

При осмотре в квартире обнаружены два «тайника»: ниша в спальне (что за ниша может быть в панельной стене?) и «экран» в ванной – попросту выдвижная панель. В девяти из десяти квартир найдутся закоулки, закутки, которые можно использовать как незатейливые «тайники» или посчитать таковыми. Во всяком случае, обнаруживаются они без всяких специальных познаний и инструментов в первые десять минут пребывания в помещении.

Чтобы хранить ценности и деньги таким образом, надо быть весьма недалеким человеком, а Похлебкин им не был. Во всяком случае, тот, кто бесцеремонно посещал квартиру (видимо, не однажды!), имел время и возможность проверить, есть или нет здесь, чем поживиться. А что мешало взять сразу, что приглянулось? Или приходили просто на разведку?

Были ли вообще у Похлебкина деньги – вопрос спорный. Действительно, от издания своих книг огромными тиражами он должен был многие годы получать немалые деньги.

Племянник Климент свидетельствует, что в 1995 году занимал у Вильяма Васильевича деньги и видел чемоданчик с долларами.

Работники правоохранительных органов сообщили, что до 1998 года Похлебкин действительно располагал большими средствами, которые «в результате неудачных финансовых операций…», ну, в общем, делись туда, куда и деньги прочих обобранных граждан. Правда, их финансовые операции так внимательно не отслеживали.

Сын Август сообщает, что отец все, что зарабатывал на издании книг, на книги же и тратил. Издавал рукописи за свой счет. Условия договоров с издателями часто были невыгодными…

Видимо, следует подчеркнуть одно обстоятельство. Если, отказывая себе во многом, Похлебкин действительно копил деньги, то не ради самих денег, а для достижения какой-то цели! К сожалению, ничего мы достоверно не знаем.

Упомянутый уже И. С. Иоханнес пояснил, что Похлебкин обвинял его в намерении украсть рукописи и издать. Надо сказать, что подозрения Похлебкина не вовсе беспочвенны. У него всегда понемногу подворовывали. Он сам сетовал, например, на то, как «популяризировали» его труд об истории водки, как пользовались его текстами в справочных изданиях. Да и сейчас: пролистаешь какую-нибудь кулинарную книгу, – глядь, текст

Похлебкина, без ссылок и комментариев. Один известный автор фантастических романов, назовем его С. Л., желая «утеплить» образ главного героя кулинарным увлечением, поместил изрядный отрывок, слегка его перефразировав. И хоть бы легким кивком удостоил господин писатель-фантаст Вильяма-то Васильевича!

Остается загадкой и то, сколько оставалось рукописей. При феноменальной трудоспособности Похлебкина их могло быть и более пятнадцати… Значит, нельзя исключить, что часть могла быть похищена.

* * *

Были и угрозы в адрес Похлебкина. Он писал об отношениях России и Абхазии. Возбужденные лица соответствующих национальностей звонили даже в издательство, сообщая о своих нешуточных намерениях.

Одно можно сказать достаточно уверенно: преступники не шли его убивать. Не те орудия и не та картина преступления. Возможно, имел место так называемый эксцесс исполнителя – сделали больше, чем задумали.

Из фактов, которые известны журналистам, так и напрашивается вывод: самый надежный способ завести следствие «не туда» – оставить броские и разрозненные улики.

Борис Пастернак, книгоиздатель, который и настоял на вскрытии квартиры, присутствовал на осмотре места происшествия – первом следственном действии. В комнате был повален стол, подшивки газет сброшены на пол, выдвинуты ящики платяного шкафа. Тело в луже крови в спальне, но видны следы волочения от двери. Голова пробита отверткой. Множественные колото-резаные раны грудной клетки…

Дальше вопросы нанизываются один за другим – крупные и мелкие, частные и общие. Их – как мух в той зловещей квартире. Кстати о мухах. Известно, что Похлебкин никогда не открывал форточки. Были ли они открыты на момент обнаружения тела? Если да, то кто и когда их открыл? Мухи, конечно, могли расплодиться и за две недели, если они там до этого были…

На кухне была открыта и включена духовка газовой плиты! Могла ли она непрерывно гореть более двух недель, судя по ее состоянию? Или была зажжена позже? Скорее всего, зажгли ее для того, чтобы труднее было установить точное время смерти, а возможно, чтобы скорее нашли тело – из-за более быстрого разложения…

В организме убитого обнаружено большое количество алкоголя – примерно 0,5 л было выпито перед смертью. Но Похлебкин никогда не пил более одной маленькой рюмки.

Влили насильно? Тогда должны были остаться другие следы и телесные повреждения (но могли и не остаться, учитывая, сколько пролежало тело). Нет и данных о том, что Похлебкин выпивал с кем-либо незадолго до убийства. По содержанию алкоголя в желудке, в крови нетрудно определить, за какое время до смерти употреблено спиртное.

Двери квартиры были заперты. Сколько было комплектов ключей, оставались ли они в квартире? Имели ли замки, двери следы подбора ключей, отжима ригелей?

Проверена ли версия о том, что кто-то приходил в квартиру до обнаружения трупа – в течение двух-трех недель?

Какую роль в повседневной жизни Похлебкина играл его сосед Иван Староненков? Его упоминал Похлебкин, когда трогательно учил нас, как разумней всего потратить на еду небольшие деньги… Единственный человек, заходивший к затворнику в любое время дня и ночи. Возможно, он мог бы пролить свет на некоторые обстоятельства, но умер незадолго до убийства. А ведь «лишние» ключи могли оказаться и у него…

Один из свидетелей видел в руках Похлебкина «старый пистолет» во время ссоры с посторонним мужчиной из-за проданных книг. Еще одно подтверждение скандального характера убитого? Не пистолет ли хранился в одном из «тайников»? Если унесли преступники, не появлялось ли подобное оружие по другим делам?

В квартире обнаружены две чужие куртки (одна даже с фамилией!). Одна черная перчатка. Еще две отвертки с черными ручками (может быть, отвертки должны были служить доказательством поисков тайника?).

Окурок «Беломорканала» интересен, так как курево не самое популярное. Однако папиросами пользуются некоторые любители «забить косячок» – они знают почему.

Книжка о Сталине «Великий псевдоним» с отпечатком подошвы 46-го размера на трупе или рядом, возможно, должна наводить на мысль об идейных разногласиях убийцы и жертвы?

Интересно, что еще надо было оставить преступникам для облечения собственной поимки? Разве что пожить в квартире…

Похлебкин был убит у дверей квартиры – только зашел или, наоборот, пытался выскочить? Зачем было тело (или еще живого?) волочить в спальню?

Панельная пятиэтажка по степени звукоизоляции недалеко отстоит от дачного сортира. Почему никто из соседей не слышал

шума? Правда, стеллажи с книгами неплохо поглощают звук, но все же, все же…

Конечно, профессионалы уже устали помирать со смеху от криминальных сериалов типа «След», но технические возможности экспертов сегодня весьма велики, – если предоставить им материалы и задать соответствующие вопросы.

Стоит обратить внимание на неточности (невольные или умышленные) формулировок, которые ведут к произвольному истолкованию и размыванию общей картины.

«…Следов взлома и ограбления не зафиксировано»? или они отсутствовали? – что не одно и то же. Что стало орудием убийства? что «по армейской привычке» носил с собой Похлебкин в качестве оружия? Кто говорит о заточке, кто об отвертке – а это разные предметы. Во всяком случае, и отвертки никогда не были армейским оружием, и заточки – из обихода криминальных кругов, к которым Похлебкина еще никто не причислил…

* * *

Что важнее: установить мотив, построить версии, сформировать доказательную базу? Любой ответит – важно найти преступника и доказать его вину.

Количество версий можно примерно определить по числу собранных доказательств, включая и вещественные. Ясно, чем менее доказательства увязаны между собой, тем сложней их объединить в одной версии. Поэтому в нашем случае можно предположить очень многое (что до сих пор и делается). Вот примеры навскидку:

• Похлебкина поторопили с наследством родственники (а он собирался жить до ста лет!);

• убили, застав дома, обыкновенные грабители, которые неизвестно что взяли;

• убили поляки за ускользнувший от них благодаря трудам Похлебкина приоритет водки;

• Похлебкина убили как независимого ученого под видом грабежа с убийством (что-что, а такие преступления далеко не редкость в России с незапамятных времен).

То, что следствие обнародовало как версии, на самом деле мотивы: убийство из корыстных побуждений; из личных неприязненных отношений; не исключено заказное убийство…

Напрашивается возможность, вероятность заказного убийства, совершенного точно в соответствии с обдуманным и изощренным сценарием. В такой сценарий хорошо вписывается и

нагромождение улик, и чудовищная жестокость. Но тогда за этим убийством стоит такой сгусток злобы и ненависти, выношенной и выпестованной годами, что вчуже мороз по коже…

В отличие от версий *мотивы* можно разделить всего-то на три вида: Первый – со знаком минус – так совершаются безмотивные преступления, в которых мотив отсутствует либо совершенно ничтожен. По народному выражению – «просто так» убили, «ни за что».

Второй и третий: корысть или иная личная заинтересованность (злоба, зависть, месть и им подобные теплые чувства). По народному опять же выражению: корысть и лиходейство. Причем корысть способна соединяться с прочими чувствами и прикрываться первым видом мотива – его отсутствием.

В случае заказного преступления налицо непосредственный мотив организатора и производный (корыстный) мотив исполнителя. Определить мотив – почти раскрыть преступление…

Кстати, каждый гражданин вправе задать вопросы правоохранительным органам по поводу такого нераскрытого преступления. О тайне следствия сейчас и говорить смешно. Через тринадцать лет огласка помешать не может. От каждого преступления, как от брошенного в воду камня, расходятся круги, и все большее число людей, иногда того не осознавая, становится носителями информации… Так не надо шлепать ладошками по воде!

Несомненно, органы отзовутся привычно сварливо, загораживаясь от корреспондентов щитом пресс-служб: тут и без вопросов работать некогда! Тогда, извините за беспокойство, может, работать надо так, чтобы вопросы не возникали?

Правоохранительные органы сегодня только ленивый не лягнет при случае. Но судите сами.

Б. Пастернак ходил в третье горотделение милиции 12 апреля 2000 года, безуспешно. Приехал опять 13 апреля. После вскрытия квартиры работники милиции *три-четыре часа препирались* между собой и с ним, звонили начальству. Начальство энтузиазма не проявило – чего там, 76 лет, закрывайте дело! И предложило считать лужу крови следами разложения. Видимо, достаточно решительно был настроен Б. Пастернак, и следственная группа приехала…

15 апреля 2000 года В. В. Похлебкина похоронили на Головинском кладбище в Москве. В закрытом гробу.

Следствие шло своим чередом, а 26 сентября 2000 года дело передано и принято к производству следователем Отводовым

А.В., который счел своим долгом назначить дополнительные экспертизы и написать рапорт:

«…Часть вещдоков мне не были представлены:

• носки х/б черные;

• отчлененные руки Похлебкина В. В.;

• 2 кожных лоскута с повреждениями;

• фрагмент тела грудины с повреждением на уровне 4-го ребра;

• фрагмент костей свода черепа из правой и левой височных областей с дырчатыми переломами;

Где находятся в настоящее время указанные вещдоки, мне неизвестно».

Действительно, где находятся?

По закону вещественные доказательства должны храниться при уголовном деле, а если это невозможно (в данном случае нужны особые условия хранения), то в месте, указанном следователем, о чем составляется справка.

Очевидно, для производства дополнительных исследований ввиду сильного разложения и оставлены были перечисленные фрагменты. Утрачены они? Или не понадобились?

Так не мешало бы их захоронить в могилке, по-христиански, да и просто по-людски…

Через год следствие по делу приостановлено.

Не надо заблуждаться. Приостановление отнюдь не означает, что ответственные лица (прежде всего следователь) с облегчением вздохнули и запнули папку с уголовным делом № 54264 в пыльный угол. По закону и следователь, и органы дознания принимают все меры к установлению лица, подлежащего к привлечению в качестве обвиняемого. Обычно эти действия облекаются в форму рапорта или справки, приобщаемых к делу раз от разу, а результат один: «проведенными оперативно-розыскными мероприятиями…» ничего нового не установлено.

* * *

Сколько ошибок наворочено вокруг этой смерти?

Очевидна одна: ошибся Похлебкин, думая, что сможет защитить себя.

Ошиблись ли преступники в расчетах на добычу?

Ошиблось ли следствие, не найдя виновных?

Ошибаемся ли все мы, думая, что нас кто-то защитит?

Привычное, мягкое, ватное слово «ошибка». Если не вспомнить, что в основе «о'шибъ» – удар…

Тринадцать лет назад он ушел от нас – правда, верное и расхожее выражение не очень уместно.

Он никогда и не был с нами.

Он был и жил сам по себе.

С нами были и есть (спасибо ему!) его книги.

Огромная несправедливость в том, что, подходя к его могиле, – с пучком гвоздик, «спутниц тревог», со стаканчиком и свечкой в поминальные дни, кроша на могилку печенье и яичко в Радуницу, – мы не сможем отогнать мысль о том, что убийцы не найдены и не наказаны.

И к десятилетию его гибели нам не с чем было подойти…

Английский философ и публицист Эдмунд Берк (1729–1797) сказал: «Единственное, что требуется для торжества зла, – это чтобы хорошие люди сидели сложа руки».

Может быть, когда-нибудь будет составлен сборник воспоминаний о В. В. Похлебкине. Это будет хорошим памятником ученому, чьи труды по достоинству оценят потомки.

P. S. Автор иногда называет героя очерка просто Похлебкиным не из фамильярности, а чтобы избегнуть официоза.

Автор не специалист-психолог, но обладает профессиональными познаниями в области криминологии, криминалистики, уголовного и уголовно-процессуального права.

notes

Примечания

1

Похлебкин Вильям Васильевич (1923–2000) – историк-международник, кандидат исторических наук, в течение тридцати лет занимался теорией, историей и практикой кулинарии и кондитерского дела. Автор многих книг.

2

О нем мы еще не раз будем вспоминать.

3

Здесь и далее правописание первоисточника сохранено. *(Примеч. авт.)*

4

«Путеводитель Мишлена» – французский справочник, содержащий сведения о гостиницах, пансионатах и ресторанах, причем с оценкой уровня ресторанной кухни, что обозначается значками, в том числе и звездочками. *(Примеч. авт.)*

Гулена – картофель. *(Примеч. П. И. Мельнишюва-Печерского.)*

6

Динер – званый обед. *(Примеч. авт.)*

7

ФАО – Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН. *(Примеч. авт.)*

8

Цифровые данные приведены из расчета на 100 г продукта. *(Примеч. авт.)*

9

Пеклеванник – вид ржаного хлеба из муки тонкого помола. *(Примеч. Н. Лухмановой.)*

10

Рецепты блюд, помеченных звездочкой, приведены в приложении к этой главе. *(Примеч. авт.)*

11

Приведено у В. В. Похлебкина в книге «Мое меню».

12

Молешотт Яков (1822–1893) – физиолог, философ-материалист. Автор книг «Учение о пище», «Физиологические эскизы» и др. *(Примеч. авт.)*

13

Может быть, чеснок все же не *разделанный,* а *раздавленный?.. (Примеч. авт.)*

14

В некоторых переводных поваренных книгах меры объема указываются чашках США; 1 чашка равна 1 стакану – 250 мл. *(Примеч. авт.)*